

BODIFY®

BEDIENUNGSANLEITUNG



USER MANUAL • MANUEL D'UTILISATION • MANUALE D'USO • MANUAL DEL
USUARIO • GEBRUIKERSHANDLEIDING • ANVÄNDARMANUAL • INSTRUKCJA
OBSŁUGI • KULLANIM KILAVUZU



MAX

Deutsch

English

Français

Italiano

Español

Nederlands

Svenska

Polski

Türkçe

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Team	3
Los geht's: Das erste Training	3
Inhalt dieses Sets	3
Zeichenerklärung	4
Warn- und Sicherheitshinweise	4
Laden des Controllers	8
Befeuchten von Elektroden-Pads und Haut	8
Die richtige Anbringung des Trainers	9
Bedienung des Controllers	10
Bedeutung der LED & Bildschirmsymbole	10
Bodify® Trainingsprogramme	11
Bildschirm spiegeln	12
Ablauf des Trainings	12
Wie häufig solltest du trainieren?	12
Welche Intensitätsstufe solltest du wählen?	13
Trainingsbeispiel	13
Kundensupport	13
Häufige Fragen & Antworten zur Anwendung	14
Anleitung zur Fehlerbehebung	14
Reinigung und Pflege	15
Entsorgung	15
Richtlinien und Normen (Konformitätserklärung)	15
Technische Daten	16
Informationen zum Hersteller	16

Willkommen im Team


Hier findest du alle wichtigen Informationen zu deinem neuen EMS-Trainer. Damit du möglichst schnell starten kannst, findest du im nächsten Abschnitt eine Schnellübersicht.

Solltest du Fragen haben, kannst du unseren Support jederzeit kontaktieren. Wir helfen dir immer schnell weiter und finden eine Lösung, mit der du glücklich wirst - versprochen!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (wochentags, 11-16 Uhr)

Los geht's: Das erste Training

1. Mache dich mit der Bedienungsanleitung vertraut .
2. Der Controller ist gleichzeitig auch der Akku des Trainers und sollte vor der ersten Verwendung geladen werden. Lade den Controller mit dem beigelegten Kabel und nutze einen handelsüblichen USB Adapter.
3. Bevor du mit dem EMS-Training startest, müssen die Elektroden-Pads (Pads) und deine Haut vor jedem Training mit Wasser befeuchtet werden.
4. Deine Haut sollte vor der Verwendung nicht verschwitzt oder fettig sein. Bringe den Trainer so an, dass der Controller über deinem Bauchnabel liegt. Befestige den Gurt anschließend an deinem Rücken. Der Gurt sollte gut halten, aber nicht zu stramm sitzen.
5. Dein Trainer besitzt 4 verschiebene Trainingsprogramme mit 15 Intensitätsstufen. Du kannst zwischen einem 15- oder 25-minütigen Programm wählen. Starte anfangs mit einer niedrigen Stufe (Stufe 1-3).
6. Dein Trainer erkennt, ob Hautkontakt besteht und startet (nach dem Einschalten) immer in der ersten Stufe.

Inhalt dieses Sets

1 EMS Controller, 1 Gurt, 1 Verlängerungsgurt, 1 USB-C Kabel

Zeichenerklärung

Wir verwenden folgende Symbole in diesem Benutzerhandbuch, auf dem Produkt und der Verpackung.

	Warnung: Warnhinweis von besonderer Wichtigkeit. Verletzungsgefahren oder Gefahren für die Gesundheit.
	Achtung: Sicherheitshinweis für potenzielle Schäden am Gerät.
	Hersteller
	CE-Kennzeichnung: Dieses Produkt entspricht den europäischen und nationalen Vorschriften.
	Konformitätszeichen für Großbritannien
	Bedienungsanleitung beachten
	Angewandte Teile vom Typ BF
	Bezeichnung der Produktionscharge
	Entsorgungshinweis für Verpackungs- und Produktkomponenten. Entsorgung entsprechend der Vorschriften.
	Umweltgerechtes entsorgen der Verpackung
	Entsorgung nach WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Warn- und Sicherheitshinweise

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen. Daher verwende deinen Trainer bitte verantwortungsvoll und nur für den vorgesehenen Gebrauch. Generell gilt: Trainiere nur, wenn du volljährig, gesund bist, und dich wohlfühlst.

Allgemeine Warnhinweise

Verwende die Produkte von Bodify nur für den vorgesehenen Gebrauch:

- Nur für Menschen und zu dem Zweck, der in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Nur zur äußeren Anwendung.
- Nur mit dem Originalzubehör.

In folgenden Bereichen darf nicht mit EMS trainiert werden:

- EMS darf nicht auf dem Kopf angewendet werden, auch nicht an den Augen, über dem Mund, am Hals oder an der Halsschlagader.
- Im Genitalbereich.
- Vermeide die Anwendung in feuchten Umgebungen, wie im Badezimmer, beim Baden, Duschen, oder bei starkem Regen.

⚠ Absolute Kontraindikationen

Sollte einer der folgenden Punkte auf dich zutreffen, darfst du nicht mit EMS trainieren, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen:

- Du hast einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektrisches Gerät im Körper.
- Du trägst metallische Implantate.
- Du nutzt eine Insulinpumpe.
- Du hast hohes Fieber (über 38°C).
- Du leidest an bekannten Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzproblemen.
- Du hast eine neurologische Erkrankung, die Krampfanfälle oder andere Sensibilitätsstörungen verursacht.
- Du bist schwanger oder hast gerade entbunden.
- Du hast Krebs oder bist wegen eines Tumors in Behandlung.
- Du wurdest kürzlich operiert.
- Du bist an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät angeschlossen.
- Du verwendest weitere elektrische Geräte, die die Muskeln und Nerven beeinflussen können.
- Du hast eine akute oder chronische Magen-Darm-Erkrankung.
- Du leidest unter akuten Muskelkrämpfen oder Muskelschmerzen.
- Du hast eine akute Infektion oder eine Entzündung.
- Du hast Diabetes Typ 1.
- Du hast Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen (z.B. Bluthochdruck).
- Du hast Verletzungen, Entzündungen oder Wunden im Bereich der Elektroden.
- Du bist unter 18 Jahre alt.
- Du hast kürzlich Alkohol oder Drogen konsumiert.

⚠ Relative Kontraindikationen

Wir empfehlen dir bei folgenden Punkten vor dem Training mit einem Arzt zu sprechen. Dieser sollte das Training ausdrücklich erlauben.

- Du leidest unter Schmerzen oder hast eine spezielle Diagnose bekommen.
- Du hattest einen Bandscheibenvorfall.

- Du hast Implantate, die schon länger als 6 Monate im Körper sind.
- Du hast Probleme mit den inneren Organen.
- Du hast Herz-Kreislauf-Probleme.
- Du neigst zu Thrombosen oder Embolien.
- Du hast chronische Schmerzen, unabhängig davon, wo diese auftreten.
- Du nimmst entsprechende Medikamente ein.
- Du trägst eine Spirale (z.B. zur Verhütung).
- Du befindest dich in der Stillzeit.
- Du leidest unter einer Störung der Sensibilität (z. B. bei Stoffwechselstörungen), was dazu führt, dass du Schmerzempfindungen weniger stark wahrnimmst.
- Du hast gereizte oder entzündete Haut.
- Du neigst zu Blutungen oder es besteht das Risiko von Verletzungen.
- Du hast Bewegungseinschränkungen.
- Du hast Flüssigkeitsansammlungen im Körper, wie Ödeme oder Schwellungen.
- Du hast offene Hautverletzungen, Ekzeme, Verbrennungen oder Wunden.
- Bei jeglichen anderen Faktoren / Eingriffen / Überempfindlichkeiten, die hier eventuell nicht genannt wurden.

Mögliche Nebenwirkungen:

Wenn du trotz Kontraindikationen oder ohne Beachtung der Warn- und Sicherheitshinweise mit EMS trainierst, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Zu den möglichen Nebenwirkungen zählen unter anderem Übertraining, teilweiser Kraftverlust oder verzögerter Muskelkater. Beachte daher auch die Ruhephasen für deine Muskeln. Wenn du unsere Trainingsanweisungen befolgst, sollten diese Probleme nicht auftreten. Wenn du eines der folgenden Symptome bei dir feststellst, dann sprich mit deinem Arzt.

Das solltest du beim Training berücksichtigen:

- Stelle am Anfang die Intensität zunächst niedrig ein. Erst später, wenn du dich an die Anwendung des Gerätes gewöhnt hast, solltest du höhere Intensitätsstufen einstellen. Trainiere eine Muskelgruppe maximal 2-3 Mal pro Woche. Gebe deinen Muskeln 1-2 Tage Pause nach dem Training.
- Jede Trainingseinheit sollte nicht länger als 25 Minuten dauern, abhängig von der Intensität und der Belastung.
- Höre auf deinen Körper und überschreite deine Grenzen nicht.
- Trinke ausreichend Wasser, um während des Trainings hydriert zu bleiben.
- Falls du dich während des Trainings unwohl fühlst, breche das Training ab und wende dich

an deinen Arzt.

⚠ Allgemeine Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen

- Halte die Geräte fern von Wärmequellen wie Heizungen oder direkter Sonneneinstrahlung. Vermeide den Einsatz in der Nähe von Kurz- oder Mikrowellen.
- Setze das Gerät nicht direkter Feuchtigkeit aus. Halte es trocken und schütze es vor Schmutz.
- Achte darauf, den Controller niemals ins Wasser zu tauchen oder in feuchten Umgebungen zu benutzen.
- Die Produkte dürfen nicht von Personen verwendet werden, die unter Kontraindikationen leiden, oder von Tieren.
- Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert oder Schmerzen verursacht, beende das Training direkt.
- Nutze das Gerät nicht während des Schlafs oder beim Führen von Fahrzeugen oder Maschinen.
- Verwende deinen Trainer niemals bei Aktivitäten wo deine volle Aufmerksamkeit, agilität und feingefühl erforderlich ist.
- Achte darauf, während der Stimulation keine metallischen Gegenstände wie Gürtelschnallen oder Halsbänder zu tragen. Falls du Schmuck oder Piercings trägst, entferne diese vor dem Gebrauch.
- Vermeide die Anwendung, wenn du eine Tätowierung mit metallischen Partikeln hast und diese unter oder in der Nähe der Elektroden liegt.
- Nutze die Produkte nicht in Verbindung mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an deinen Körper abgeben.
- Wende EMS-Produkte nicht in der Nähe von leicht entzündlichen Stoffen, wie Gasen oder Sprengstoffen, an.
- Falls du während des Trainings Schwindel oder Schwächegefühle bekommst, beende das Training und wende dich im Zweifel an deinen Arzt.
- EMS-Produkte sind nicht für Kinder oder Personen geeignet, die körperlich oder geistig nicht in der Lage sind, das Gerät sicher zu nutzen. Achte darauf, dass diese Produkte nicht von Minderjährigen benutzt werden.
- Halte EMS-Geräte von Kindern und Tieren fern, insbesondere das Verpackungsmaterial, um Unfälle zu vermeiden.
- Schalte deinen Controller erst an, wenn dieser richtig und an dem richtigen Bereich aufliegt.
- Unsere EMS-Produkte dürfen nur von Personen verwendet werden, die alle Sicherheits- und Kontraindikationen dieser Anleitung gelesen

und verstanden haben.

Beschädigungen am Produkt:

Verwende das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, und kontaktiere den Bodify Kundendienst.

- Um sicherzustellen, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, darf es nicht fallen gelassen oder auseinandergebaut werden.
- Überprüfe das Gerät regelmäßig auf Schäden. Wenn du Schäden feststellst oder das Gerät unsachgemäß verwendet wurde, bringe es zur Überprüfung oder Reparatur zum Hersteller.
- Schalte das Gerät sofort aus, sobald ein Defekt oder eine Störung auftritt.
- Versuche nicht, das Gerät eigenständig zu öffnen oder zu reparieren.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch falsche oder unsachgemäße Nutzung verursacht wurden.

Hinweise zum Akku

- Wenn Flüssigkeit aus dem Akku mit deiner Haut oder deinen Augen in Kontakt kommt, spüle die betroffene Stelle sofort mit Wasser und suche einen Arzt auf.
- Bewahre den Controller fern von übermäßiger Hitze und Feuchtigkeit auf.
- Explosionsgefahr! Werfe den Controller nicht ins Feuer.
- Öffne, zerlege oder zerklainere den Controller nicht.
- Lade den Controller immer korrekt auf, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Vor der ersten Verwendung sollte der Controller vollständig aufgeladen werden.
- Wenn du das Gerät längere Zeit nicht benutzt, lade die Batterie etwa alle sechs Monate auf, um eine Tiefentladung zu vermeiden.

Allgemeiner Hinweis:

Dieses Produkt ist weder ein Medizinprodukt noch ein aktives therapeutisches Produkt nach Verordnung (EU) 2017/745 (MDR). Dieses Produkt steht in keinem Zusammenhang mit der Behandlung oder Linderung einer Krankheit, Verwundung oder Behinderung und dient nicht dazu, diese zu erhalten, zu verändern, zu ersetzen oder wiederherzustellen.



Laden des Controllers

Der Controller besitzt einen integrierten und wiederaufladbaren Akku. Du kannst den Controller ganz einfach mit dem beiliegenden USB-C Kabel laden (Der Controller muss nicht zum Laden geöffnet werden!). Stecke dazu das Kabel in den Anschluss am Controller. Verwende einen handelsüblichen USB Adapter. Der Controller lädt richtig, wenn die LED rot blinkt. Sobald die LED blau leuchtet, ist der Controller vollständig geladen. Ein voller Ladezyklus dauert ungefähr 3 Stunden.



- ✔ USB-C Ladeanschluss
- ✔ Nach dem Start zeigt der Controller den aktuellen Akkustand.
- ⊘ Lasse den Controller nicht unnötig lange am Strom



Der Controller darf nicht nass werden oder nass gereinigt werden. Falls der Controller einen Wasserschaden hat, nutze diesen nicht weiter! Setze den Controller nicht übermäßiger Sonneneinstrahlung aus! Öffne oder repariere den Controller niemals selber!

Befeuchten von Elektroden-Pads und Haut

Bevor du mit dem EMS-Training startest, müssen die **Elektroden-Pads und deine Haut** vor **jedem Training mit Wasser befeuchtet** werden:

1. Entferne vorher den Controller, um ein versehentliches Einschalten zu vermeiden. Befeuchte ein Tuch gründlich mit Wasser. Tipp: Küchenpapier eignet sich super. Wische anschließend über die Pads und den entsprechenden Bereich auf deiner Haut. Es sollte ein deutlicher Wasserfilm auf den Pads und deiner Haut zurückbleiben.



2. Achte darauf, dass alle drei Pads und deine Haut gleichmäßig befeuchtet sind. Nur so können die Impulse gleichmäßig weitergeleitet werden und das EMS-Training optimal funktionieren.



⚠ Verwende deinen Trainer nur, wenn die Pads und deine Haut vor dem Training befeuchtet sind. Halte den Gurt nicht unter fließendes Wasser und tauche ihn nicht in Wasser ein. Stelle sicher, dass deine Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Halte die Pads sauber und vermeide den Kontakt mit Cremes, Reinigungsmitteln, scharfen Gegenständen, etc.

Die richtige Anbringung des Trainers

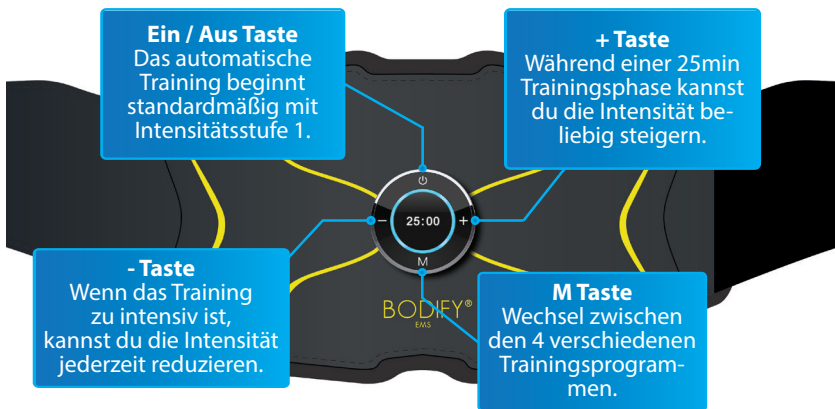
Positioniere den Trainer so, dass der Controller über deinem Bauchnabel liegt. Dabei sollten die Pads deine Bauchmuskeln gut abdecken. Nachdem du den Trainer auf deinem Bauch plaziert hast, befestige den Gurt an deinem Rücken. Der Gurt sollte so sitzen, dass der Trainer gut gehalten wird. Der EMS-Gurt darf nicht zu eng befestigt werden oder einschnüren. Sollte der Gurt des Trainers nicht ausreichen, dann nutze die beigelegte Gurtverlängerung.

- Prüfe, ob die Elektroden-Pads und deine Haut befeuchtet sind.
- Der Controller sollte auf der Höhe deines Bauchnabels liegen.
- Schalte den Trainer erst an, nachdem dieser richtig plaziert ist.









Bedienung des Controllers

Der Controller kann leicht von dem Trainer entfernt und wieder darauf befestigt werden. Halte den Trainer fest und ziehe den Controller vorsichtig ab. Die Illustration zeigt die einfache Bedienung des Controllers.



Bedeutung der LED & Bildschirmsymbole

Hinweis: Die unterschiedlichen Farben (blau, gelb, weiß & grün) stellen die verschiedenen Trainingsprogramme dar. Nachdem der Controller eingeschaltet ist, kannst du zwischen den Trainingsprogrammen wechseln.

-  Aus: Die LED leuchtet nicht. Dein Trainer ist somit ausgeschaltet und nicht aktiv.
-  Blau, gelb, weiß oder grün leuchtend: Der Trainer ist aktiv und durchläuft das jeweilige Trainingsprogramm. Drücke die "M" Taste, um zwischen den Trainingsprogrammen zu wechseln. Sobald der Timer 00:00 erreicht, schaltet sich der Trainer automatisch aus.
-  Blinkend und Δ Symbol: Dein Trainer ist eingeschaltet, es besteht jedoch kein Hautkontakt. Oder der Controller ist nicht richtig befestigt. Der Trainer schaltet sich dann automatisch nach 30 Sekunden ab.
-  Blinkend: Der Trainer ist aktiv und durchläuft das jeweilige Trainingsprogramm. Der Akku ist fast leer und sollte bald geladen werden.
-  Aus und  Symbol: Trainer startet nicht. Der Akku ist leer und muss geladen werden.

Bodify® Trainingsprogramme

Mit den verschiedenen Trainingsprogrammen kannst du dein Training abwechslungsreich gestalten. Sobald dein Trainer aktiviert und auf deiner Haut befestigt ist, kannst du mit der "M" Taste zwischen den Trainingsprogrammen wechseln. Die Farbe der LED zeigt dir, welches Trainingsprogramm aktiv ist.

Hinweis: Wird das Trainingsprogramm während des Trainings geändert, stellt sich die Intensität zurück auf Stufe 1.



Blau: Das stärkste und fortschrittlichste Bauchtraining. Vergleichbar mit einem intensiven Training mit vielen abwechslungsreichen Wiederholungen.

- ✔ All-in-One Training
- ✔ 25 Minuten



Gelb: Intensives Krafttraining. Entwickelt für lange und anhaltende Muskelkontraktionen. Für den Muskel vergleichbar mit Sit-ups.

- ✔ Krafttraining
- ✔ 25 Minuten



Weiß: Kurzes Power-Training. Für Muskelkontraktionen mit Schwerpunkt auf die seitlichen Bauchmuskeln. Vergleichbar mit einem kurzen Powerworkout.

- ✔ Power-Training
- ✔ 15 Minuten

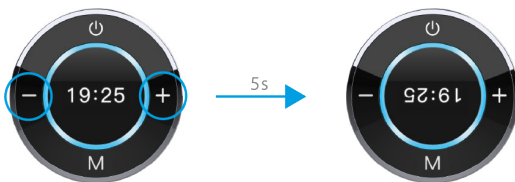


Grün: Massageprogramm zur Lockerung der Muskulatur. Abgestimmt um die Muskulatur sanft zu lockern und zu entspannen. Für den Muskel vergleichbar mit einer Druckmassage.

- ✔ Massage
- ✔ 25 Minuten

Bildschirm spiegeln

Der Bildschirm des Controllers kann um 180° gedreht werden. Drücke dazu die "+" und "-" Taste gleichzeitig für insgesamt 5 Sekunden. Die Drehung ist nur möglich, wenn der Trainer angebracht und ein Trainingsprogramm aktiv ist. Hinweis: Nach dem Ausschalten, dreht sich der Bildschirm wieder in die ursprüngliche Position zurück.



Ablauf des Trainings

Sobald dein Trainer aktiviert und auf deiner Haut befestigt ist, wird das Stimulationsprogramm durchlaufen. Das Programm ist nicht statisch, sondern durchläuft ein ganz bestimmtes Training, um deine Muskeln bestmöglich zu stimulieren. **Tipp: Du kannst dich während des Trainings frei bewegen.**

Leicht - Stufe: 1

Stark - Stufe: 15

Hinweis: Nach dem Einschalten startet dein Trainer automatisch auf der ersten Intensitätsstufe. Durch Drücken auf das Plus wechselst du auf das nächsthöhere Level. **Beispiel: Um auf Stufe 3 zu kommen, schalte den Trainer ein und klicke zweimal auf Plus.**

Wie häufig solltest du trainieren?

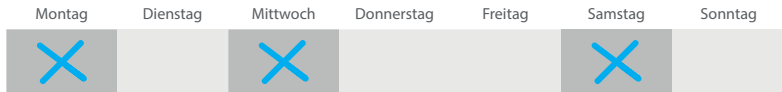
Trainiere eine Muskelgruppe 2-3 Mal pro Woche. Das ist genügend, um deine Muskeln nachhaltig zu trainieren. Nachdem du eine Muskelgruppe trainiert hast, solltest du deinen Muskeln 1-2 Tage Zeit geben, um sich zu regenerieren. Generell gilt: Trainiere nur so viel, wie du dich wohlfühlst! Starte anfangs auf einer niedrigen Stufe (Stufe 1-2). Nutze den EMS-Gurt nicht jeden Tag oder mehrmals am gleichen Tag.

Welche Intensitätsstufe solltest du wählen?

Starte anfangs auf einer niedrigen Stufe (Stufe 1-2). So kannst du dich an das Training gewöhnen. EMS-Training ist um ein vielfaches effektiver als herkömmliches Training. Beachte: Das Training sollte immer angenehm für dich sein. Verringere die Intensität, solltest du das Training als zu intensiv empfinden. Es ist normal, dass du bei den unterschiedlichen Trainingsprogrammen auf unterschiedlichen Stufen trainierst.

Trainingsbeispiel

Um den Einstieg in das EMS-Training zu erleichtern, kannst du dich an folgende Trainingsintervalle richten. Natürlich kannst du das Training individuell auf deinen Alltag anpassen.



Kundensupport


Solltest du Fragen haben oder Hilfe benötigen, dann melde dich gerne bei uns. Wir helfen dir schnell und einfach weiter:

✉ hallo@bodify.me oder
☎ +49 176 8525 4881 (wochentags, 11-16 Uhr)

Häufige Fragen & Antworten zur Anwendung

- 1. Wie häufig sollte ich trainieren?** Am besten trainierst du den gleichen Körperbereich 2-3 Mal pro Woche. Zwischendurch solltest du deinen Muskeln 1-2 Tage Regeneration gönnen.
- 2. Welche Intensität sollte ich verwenden und wann sollte ich sie steigern?** Du solltest die Intensität langsam steigern, starte auf Stufe 1 oder 2. Denn EMS-Training ist um ein Vielfaches effektiver als herkömmliches Training.
- 3. Was kann ich während des Training machen?** Während deines EMS-Trainings kannst du dich frei bewegen und deinen Alltagstätigkeiten wie Arbeiten, Kochen oder Hausarbeit nachgehen. Alternativ hast du die Möglichkeit, dein Training mit Bodify durch zusätzliche Übungen zu ergänzen.
- 4. Wann verwende ich die Massagefunktion?** Die Massagefunktion dient zur Aktivierung deiner Muskulatur und kann gezielt zur Massage einzelner Muskelgruppen eingesetzt werden. Beachte: Verwende den Trainer nicht mehr als 2-3 Mal pro Woche, einschließlich der Male, bei denen du die Massagefunktion verwendest.
- 5. Ich glaube, mit meinem Trainer stimmt etwas nicht, was soll ich tun?** Trete mit unserem Kundensupport in Kontakt, verwende bis dahin deinen Trainer nicht. Wir helfen dir gerne weiter und finden eine schnelle und einfache Lösung für dich.
- 6. Kann ich meinen Trainer auch für einen anderen Bereich verwenden?** Nein, der Trainer wurde speziell für den beschriebenen Muskelbereich konzipiert und sollte nicht anders als angegeben verwendet werden.
- 7. Die LED und der Bildschirm leuchtet nicht mehr, auch nach (oder beim) Laden?** Das kann folgende Gründe haben: Die Batterie ist leer oder ein Defekt des Controllers liegt vor. Mögliche Lösung: Lade den Controller und beaufsichtige den Ladevorgang für 20 Minuten. Prüfe, ob sich der Controller wieder einschalten lässt. Falls nicht, dann trete mit unserem Support in Kontakt.
- 8. Ich spüre ein unangenehmes Gefühl unter den Pads?** Mögliche Gründe: (1) Die Pads und deine Haut sind nicht ausreichend befeuchtet. (2) Der Hautkontakt zwischen den Pads und deiner Haut ist nicht optimal. (3) Zu viele Trainingseinheiten. Gib deinen Muskeln ein paar Tage Pause. (4) Sollte das unangenehme Gefühl bleiben, trete mit unseren Kundensupport in Kontakt.
- 9. Die Kontraktionen sind auch bei höheren Stufen schwach / nicht spürbar?** Achte auf die richtige Anwendung deines Trainers. Mögliche Gründe: (1) Die Pads und deine Haut wurde nicht ausreichend befeuchtet. (2) Der Hautkontakt ist nicht optimal.
- 10. Ist Behaarung ein Problem?** Die Pads sollten trotz Körperbehaarung einen guten Hautkontakt haben. Es hilft, deine Haut etwas mehr mit Wasser zu befeuchten.

Anleitung zur Fehlerbehebung

- Der Controller lässt sich nicht einschalten?** Mögliche Ursache: Schwache Batterie. Lösung: Lade den Controller.
- Der Controller blinkt und zeigt folgendes Symbol ?** Mögliche Ursache: Wenn der Controller am Gurt angebracht ist und keinen Hautkontakt erkennt, blinkt dieser und schaltet sich nach circa 30 Sekunden ab. Lösung: Stelle sicher, dass der Controller

richtig am Gurt angebracht ist und der Gurt wie beschrieben an deinen Körper angebracht wurde.

- **Die Kontraktionen sind sehr schwach?** (1) Mögliche Ursache: Eine zu niedrig eingestellte Intensitätstufe. Lösung: Der Trainer startet immer auf Stufe 1. Erhöhe die Intensität vorsichtig. (2) Mögliche Ursache: Kein optimaler Hautkontakt. Lösung: Befeuchte deine Haut vor dem Training an der entsprechenden Stelle.
- **Die Stimulation ist unangenehm?** (1) Mögliche Ursache: Die Intensität ist zu hoch eingestellt. Lösung: Verringere die Intensität am Controller. (2) Mögliche Ursache: Der Hautkontakt zwischen den Pads und deiner Haut ist nicht optimal. Lösung: Die Haut und die Pads erneut befeuchten.
- **Anderes Problem?** Setze dich mit unserem Kundenservice in Kontakt.

Reinigung und Pflege

Reinige den Controller ausschließlich mit einem feinen und trockenen Mikrofasertuch. Verwende keine chemischen Reiniger. Der Gurt, das Ladekabel und der Controller dürfen niemals in einer Waschmaschine gewaschen werden. Bewahre deinen EMS-Trainer sowie das Zubehör immer an einem kühlen und trockenen Ort auf.

Entsorgung

Der Umwelt zu Liebe darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Du kannst es über entsprechende Sammelstellen in deinem Land abgeben. Bitte entsorge das Gerät gemäß der lokal geltenden Vorschriften. Für die Europäische Union (EU) gilt die WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment). Wenn du Fragen hast, wende dich an deine örtlichen Entsorgungsbehörden. Verbrauchte und vollständig entladene Batterien sollten in speziellen Sammelbehältern, bei Sondermüllstellen oder bei Elektrofachhändlern entsorgt werden. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen.

Richtlinien und Normen (Konformitätserklärung)

Dieses Gerät ist nach EU-Richtlinien zertifiziert und mit dem CE-Zeichen (Konformitätszeichen) "CE" versehen. Hiermit erklären wir, dass dieses BODIFY Produkt, Art. Nr.: 3528, mit den grundlegenden Anforderungen der europäischen Richtlinien 2014/30/EU, 2014/35/EU und 2011/65/EU übereinstimmt. Die vollständige EU-Konformitätserklärung können Sie über die Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Deutschland anfordern.

Technische Daten

Klassifizierung	Gerät mit interner Stromversorgung
Verwendungszweck	Bauchmuskelstimulator
Art. Nr.	3528
Typ	Bodify EMS Abs Belt Max
Lager- Transportbedingungen	Temperatur (0-55°C) / Luftfeuchtigkeit (15-75%)
Betriebsbedingungen	Temperatur (10-30°C) / Luftfeuchtigkeit (15-75%)
Gewicht (nur Controller)	27g
Intensität (einstellbar)	1-15
Abmessungen (nur Controller)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Impulsform	Biphasische Rechteckimpulse
Impulsfrequenz	1-97Hz
Impulsdauer	70-200µs
Akku	Lithium Polymer, 3.7V, 240mAh

Informationen zum Hersteller



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Deutschland

E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881
Bodify® ist eine eingetragene Marke der Fassmer GmbH



Eine Kopie des Handbuchs in elektronischer Form kannst du im Web erhalten. Setze dich auch gerne mit uns in Kontakt und wir senden dir das Benutzerhandbuch als PDF zu. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



Table of Contents

Welcome to the Team	19
Let's Get Started: Your First Training Session	19
Contents of this Set	19
Legend of Symbols	20
Warnings and Safety Instructions	20
Charging the controller	24
Moistening of Electrode Pads and Skin	24
The correct attachment of the trainer	25
Handling of the controller	26
Meaning of the LED & Screen Symbols	26
Bodify® Training Programs	27
Screen Mirroring	27
Process of the training	28
How often should you exercise?	28
What intensity level should you choose?	28
Training example	29
Customer Support	29
Frequently asked questions & answers	29
Troubleshooting Instructions	30
Cleaning and Maintenance	30
Disposal	30
Standards and Norms (Declaration of Conformity)	31
Technical Specifications	32
Manufacturer Information	32

Welcome to the Team


Here you will find all the important information about your new EMS trainer. To help you get started as quickly as possible, you will find a quick overview in the next section.

If you have any questions, feel free to contact our support at any time. We will always help you quickly and find a solution that will make you happy - we promise!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (weekdays, 11-16 Uhr)

Let's Get Started: Your First Training Session












1. Familiarize yourself with the user manual .
2. The controller is also the battery of the trainer and should be charged before first use. Only charge the controller with the cable provided and use a commercially available USB adapter.
3. Before you start with the EMS training, the electrode pads (pads) and your skin must be moistened with water before each session.
4. Your skin should not be sweaty or greasy before use. Attach the trainer so that the controller is above your belly button. Then attach the strap to your back. The strap should hold well but not be too tight.
5. Your trainer offers four different training programs with 15 intensity levels. You can choose between a 15-minute or 25-minute program. Initially, start with a lower level (level 1-3).
6. Your trainer recognises whether there is skin contact and always starts in the first level (after switching on).

Contents of this Set

1 EMS Controller, 1 belt, 1 extension belt, 1 USB-C cable

Legend of Symbols

We use the following symbols in this user manual, on the product, and on the packaging.

	Warning: Important warning notice for potential injuries or health risks.
	Caution: Safety notice for potential damage to the device.
	Manufacturer
	CE Marking: This product complies with European and national regulations.
	UK Conformity Mark
	Observe user manual
	BF-Type applied part
	Batch number
	Disposal notice for packaging and product components. Dispose according to regulations.
	Environmentally friendly disposal of packaging
	Disposal according to the WEEE Directive (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Warnings and Safety Instructions

Your health is important to us. Therefore, use your trainer responsibly and only for its intended purpose. In general, only train if you are an adult, healthy, and feel well.

General Warnings

Use Bodify products only for their intended purpose:

- For human use only and for the purpose described in this manual.
- For external use only.
- Use only with original accessories.

EMS should not be used in the following areas:

- EMS should not be applied to the head, eyes, mouth, or carotid artery.
- In the genital area.
- Avoid using in humid environments, such as bathrooms, showers, or heavy rain.

⚠ Absolute Contraindications

If any of the following conditions apply to you, do not use EMS to prevent health damage:

- You have a pacemaker or another electrical device implanted in your body.
- You have metallic implants.
- You use an insulin pump.
- You have a high fever (above 38°C).
- You suffer from known heart rhythm disturbances or other heart problems.
- You have a neurological disorder causing seizures or other sensory disturbances.
- You are pregnant or have recently given birth.
- You have cancer or are undergoing tumor treatment.
- You have recently had surgery.
- You are connected to a high-frequency surgical device.
- You use other electrical devices that affect muscles or nerves.
- You have an acute or chronic gastrointestinal disease.
- You suffer from acute muscle cramps or muscle pain.
- You have an acute infection or inflammation.
- You have Type 1 diabetes.
- You have arteriosclerosis or circulation disorders (e.g., high blood pressure).
- You have injuries, inflammations, or wounds in the area of the electrodes.
- You are under 18 years old.
- You have recently consumed alcohol or drugs.

⚠ Relative Contraindications

We recommend that you consult a doctor if any of the following apply. The doctor should explicitly approve the training.

- You suffer from pain or have received a specific diagnosis.
- You have had a herniated disc.
- You have implants that have been in your body for more than 6 months.
- You have problems with internal organs.
- You have cardiovascular issues.
- You are prone to thrombosis or embolisms.
- You suffer from chronic pain, regardless of where it occurs.
- You take appropriate medications.

- You wear an intrauterine device (e.g., for contraception).
- You are breastfeeding.
- You have a sensitivity disorder (e.g., due to metabolic disorders), which leads to reduced perception of pain.
- You have irritated or inflamed skin.
- You are prone to bleeding, or there is a risk of injury.
- You have movement limitations.
- You have fluid buildup, such as edema or swelling.
- You have open skin wounds, eczema, burns, or injuries.
- For any other conditions, procedures, or sensitivities that are not mentioned here.

Possible Side Effects:

If you train with EMS despite contraindications or without following the warnings and safety instructions, it may lead to health problems. Possible side effects include overtraining, partial strength loss, or delayed muscle soreness. Therefore, pay attention to rest phases for your muscles. If you follow our training instructions, these problems should not occur. If you notice any of the following symptoms, consult a doctor.

Important Training Considerations:

Start with a low intensity at first. Only increase the intensity when you get used to the device. Train each muscle group a maximum of 2-3 times per week. Give your muscles 1-2 days of rest after training.

- Each training session should not exceed 25 minutes, depending on intensity and load.
- Listen to your body and do not exceed your limits.
- Drink enough water to stay hydrated during training.
- If you feel unwell during training, stop immediately and consult a doctor.

⚠ General Safety and Precautionary Measures

- Keep devices away from heat sources like heaters or direct sunlight. Avoid use near microwave ovens.
- Do not expose the device to moisture. Keep it dry and protect it from dirt.
- Never immerse the controller in water or use it in humid environments.
- The products should not be used by people with contraindications or by animals.

- If the device does not work correctly or causes pain, stop the training immediately.
- Do not use the device while sleeping or when operating vehicles or machinery.
- Never use your trainer during activities requiring your full attention, agility, and fine motor skills.
- During stimulation, avoid wearing metallic objects such as belt buckles or necklaces. If you wear jewelry or piercings, remove them before use.
- Avoid using EMS if you have a tattoo with metallic particles under or near the electrodes.
- Do not use EMS products near flammable substances, such as gases or explosives.
- If you experience dizziness or weakness during training, stop and consult a doctor.
- EMS products are not suitable for children or individuals with physical or cognitive impairments.
- Keep EMS devices away from children and animals, especially the packaging material, to avoid accidents.
- Only turn on your controller once it is properly positioned and placed in the correct area.
- Our EMS products should only be used by individuals who have read and understood all safety and contraindications in this manual.

General Note:

This product is neither a medical device nor an active therapeutic product under Regulation (EU) 2017/745 (MDR). This product is not intended for the treatment or alleviation of a disease, injury, or disability, nor does it serve to maintain, alter, replace, or restore such conditions.

Product Damage:

Do not use the device if it is damaged, and contact Bodify customer support.

- To ensure that the device functions properly, it should not be dropped or disassembled.
- Regularly inspect the device for damage. If you notice any damage or if the device has been improperly used, return it to the manufacturer for inspection or repair.
- Immediately turn off the device if a defect or malfunction occurs.
- Do not attempt to open or repair the device yourself.
- The manufacturer assumes no liability for damages caused by improper or incorrect use.

Battery Instructions

- If liquid from the battery comes into contact with your skin or eyes, rinse the affected area immediately with water and seek medical attention.
- Keep the controller away from excessive heat and moisture.
- Explosion risk! Do not throw the controller into a fire.
- Do not open, disassemble, or crush the controller.



Charging the controller

The controller has an integrated and rechargeable battery. You can easily charge the controller with the included USB-C cable. (The controller does not need to be opened for charging!) To do this, plug the cable into the connector on the controller. Use a standard USB adapter. The controller charges correctly when the LED blinks red. As soon as the LED lights up blue, the controller is fully charged. A full charging cycle takes about 3 hours.



- ✔ USB-C charging port
- ✔ After starting, the controller shows the current battery level.
- ✘ Do not leave the controller plugged in for an unnecessarily long time



The controller must not get wet or be cleaned wet. If the controller has water damage, do not continue to use it! Do not expose the controller to excessive sunlight! Never open or repair the controller yourself!

Moistening of Electrode Pads and Skin

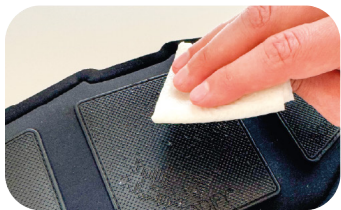
Before you start with the EMS training, the **electrode pads and your skin must be moistened with water before each session**:

1. First, remove the controller to avoid accidental activation. Thoroughly moisten a cloth with water. Tip: Kitchen paper works great. Then wipe over the pads and the corresponding area on your skin. A noticeable film of water should remain on the pads and your skin.



2. Make sure **all three pads and your skin are evenly moistened**. This is the

only way the impulses can be transmitted evenly, ensuring optimal EMS training.



⚠ Use your trainer only when the pads and your skin are moistened before training. Do not hold the belt under running water or immerse it in water. Ensure your skin is clean and free of creams or oils. Keep the pads clean and avoid contact with creams, cleaning agents, sharp objects, etc.

The correct attachment of the trainer

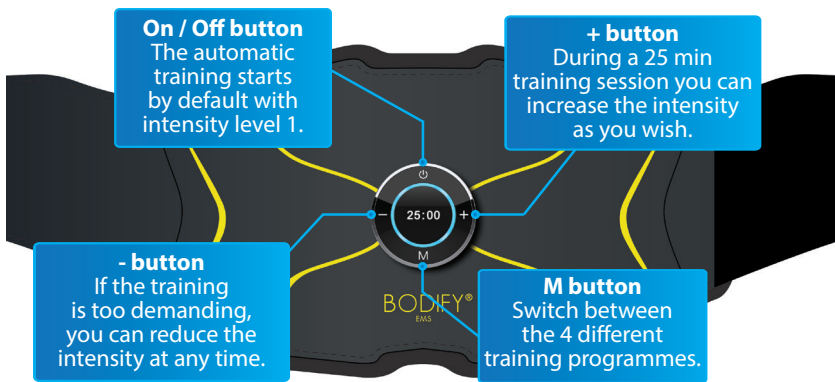
Position the trainer so that the controller is above your belly button. The pads should cover your abdominal muscles well. After placing the trainer on your abdomen, attach the strap to your back. The belt should fit so that the trainer is firmly held in place. The EMS belt should not be fastened too tightly or constrict. If the belt of the trainer is not sufficient, use the belt extension provided.

- Check if the electrode pads and your skin are moistened.
- The controller should be at the same height as your belly button.
- Do not switch on the trainer until it is correctly placed.









Handling of the controller

The controller can be easily removed from the trainer and reattached to it. Hold the trainer and carefully pull off the controller. The illustration shows the simple operation of the controller.



Meaning of the LED & Screen Symbols

Note: The different colors (blue, yellow, white & green) represent the various training programs. Once the controller is turned on, you can switch between the training programs.

-  Off: The LED is not lit. Your trainer is therefore switched off and not active.
-  Blue, yellow, white, or green lit: The trainer is active and running the respective training program. Press the "M" button to switch between training programs. As soon as the timer reaches 00:00, the trainer will automatically turn off.
-  Flashing and Δ symbol: Your trainer is turned on but there is no skin contact. Or the controller is not properly attached. The trainer will then automatically turn off after 30 seconds.
-  Flashing: The trainer is active and running the respective training program. The battery is almost empty and should be charged soon.
-  Off and  symbol: Trainer does not start. The battery is empty and needs to be charged.

Bodify® Training Programs

With the various training programs, you can make your workout diverse. Once your trainer is activated and attached to your skin, you can switch between training programs using the “M” button. The color of the LED indicates which training program is active. **Note: If the training program is changed during the workout, the intensity level will reset to 1.**



Blue: The strongest and most advanced abdominal training. Comparable to an intense workout with many varied repetitions.

- ✔ All-in-One Training
- ✔ 25 minutes



Yellow: Intense strength training. Designed for long and sustained muscle contractions. Comparable to sit-ups for the muscles.

- ✔ Strength Training
- ✔ 25 minutes



White: Short power training. For muscle contractions with a focus on the lateral abdominal muscles. Comparable to a short power workout.

- ✔ Power Training
- ✔ 15 minutes



Green: Massage program for muscle relaxation. Tailored to gently loosen and relax the muscles. Comparable to a pressure massage for the muscles.

- ✔ Massage
- ✔ 25 minutes

Screen Mirroring

The screen of the controller can be rotated by 180°. To do this, press the “+” and “-” buttons at the same time for a total of 5 seconds. The rotation is only possible when the trainer is attached and a training program is active. Note: After switching off, the screen will rotate back to its original position.



Process of the training

Once your trainer is activated and attached to your skin, it will start the first of four training programs. The programs are dynamic and run through a specific routine to stimulate your muscles optimally. **Tip: You can move freely during the training.**

Soft - Level: 1

Strong - Level: 15

Note: After turning on, your trainer automatically starts at the first intensity level and in the first of four training programs. Pressing the plus button will switch you to the next higher intensity level. **For example, to reach level 3, turn on the trainer and press the plus button twice. The screen will display the number "3".**

How often should you exercise?

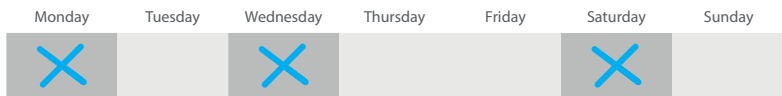
Train one muscle group 2-3 times a week. This is enough to train your muscles sustainably. After you have trained a muscle group, you should give your muscles 1-2 days to recover. As a general rule, only train as much as you feel comfortable with! Start at a low level 1-2. Do not use the EMS belt every day or several times on the same day.

What intensity level should you choose?

Initially, start on a low level (level 1-2) to get accustomed to the training. EMS training is many times more effective than conventional training. Remember: The training should always be comfortable for you. Reduce the intensity if you find the training too intense. It is normal to train at different levels in different training programs.

Training example

To make it easier to get started with EMS training, you can follow the following training intervals. Of course, you can adapt the training individually to your daily routine.



Customer Support

If you have any questions or need help, please contact us. We will help you quickly and easily:

✉ hallo@bodify.me


☎ +49 176 8525 4881 (working days, 11am -16pm)

Frequently asked questions & answers

- 1. How often should I train?** It's best to train the same body area 2-3 times a week. In between, you should give your muscles 1-2 days of regeneration.
- 2. What intensity should I use and when should I increase it?** Increase the intensity slowly, starting at level 1 or 2. Remember, EMS training is many times more effective than conventional training.
- 3. What can I do during training?** During your EMS training, you can move freely and continue your everyday activities such as working, cooking, or doing housework. Alternatively, you can supplement your training with Bodify by adding additional exercises.
- 4. When should I use the massage function?** The massage function is used for activating your muscles and can be specifically used to massage individual muscle groups. Note: Use the trainer no more than 2-3 times per week, including times when you use the massage function.
- 5. I think there's something wrong with my trainer, what should I do?** Contact our customer support and do not use your trainer until then. We are happy to assist you and find a quick and easy solution.
- 6. Can I use my trainer for a different area?** No, the trainer has been specifically designed for the abdominal muscles and should not be used otherwise.
- 7. The LED and screen no longer light up, even after (or during) charging?** This could be due to: The battery is empty or there is a defect in the controller. Possible solution: Charge the controller and supervise the charging process for 20 minutes. Check if the controller turns on again. If not, contact our support.

- 8. I have an uncomfortable feeling under the pads?** Possible Reasons: The pads and your skin are not sufficiently moistened. The contact between the pads and your skin is not optimal. Too many training sessions. Give your muscles a few days of rest. If the uncomfortable feeling persists, contact our customer support.
- 9. The contractions are weak/not noticeable even at higher levels?** Possible Reasons: (1) The pads and your skin are not sufficiently moistened. (2) The contact between the pads and your skin is not optimal.
- 10. Is abdominal hair a problem?** The pads should have good skin contact despite body hair. It helps to moisten your skin with a bit more water.

Troubleshooting Instructions

- **The controller won't turn on?** Possible reason: Low battery. Solution: Charge the controller.
- **The controller is blinking and showing the following symbol .** Possible reason: The controller is attached to the belt but does not detect skin contact. The controller will blink and turn off after approximately 30 seconds. Solution: Make sure the controller is properly attached to the belt, and the belt is placed on your body as described.
- **The contractions are very weak?** (1) Possible reason: The intensity level is too low. Solution: The trainer always starts at level 1. Gradually increase the intensity. (2) Possible reason: Insufficient skin contact. Solution: Moisten your skin before training in the corresponding area.
- **The stimulation is uncomfortable?** (1) Possible reason: The intensity is set too high. Solution: Lower the intensity on the controller. (2) Possible reason: The skin contact between the pads and your skin is not optimal. Solution: Moisten your skin and the pads again with water.
- **Other problem?** Contact our customer service team.

Cleaning and Maintenance

Only clean the controller with a soft, dry microfiber cloth. Do not use chemical cleaners. The belt, charging cable, and controller must never be washed in a washing machine. Store your EMS trainer and its accessories in a cool, dry place.

Disposal

For the sake of the environment, the device should not be disposed of in household waste at the end of its service life. It can be disposed of at the appropriate collection points in your country. Please dispose of the device in accordance with local regulations. In the European Union (EU), the WEEE Directive (Waste Electrical and Electronic Equipment) applies. If you have any questions, contact your local disposal authorities. Used and fully discharged batteries should be disposed of in special collection containers, at hazardous waste points, or at electrical retailers. Proper battery disposal is legally required.

Standards and Norms (Declaration of Conformity)

This device is certified according to EU directives and marked with the CE conformity mark "CE". We hereby declare that this BODIFY product, Art. No.: 3528, complies with the essential requirements of European directives 2014/30/EU, 2014/35/EU, and 2011/65/EU. The full EU declaration of conformity can be requested from Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Germany.



Technical Specifications

Classification	Device with internal power supply
Purpose	Abdominal muscle stimulator
Art. Nr.	3528
Type	Bodify EMS Abs Belt Max
Storage and transport conditions	Temperature (0-55°C) / Humidity (15-75%)
Operating Conditions	Temperature (10-30°C) / Humidity (15-75%)
Weight (controller only)	27g
Intensity (adjustable)	1-15
Dimensions (controller only)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Pulse form	Biphasic rectangular pulses
Pulse frequency	1-97Hz
Pulse duration	70-200µs
Battery	Lithium Polymer, 3.7V, 240mAh

Manufacturer Information



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Germany

E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881
Bodify® is a registered trademark of Fassmer GmbH



You can also request an electronic copy of this manual through our website or by contacting us. We will gladly send you the user manual as a PDF. Subject to errors and changes.



Table des matières

Bienvenue dans l'équipe	35
C'est parti : La première séance d'entraînement	35
Contenu de ce kit	35
Explication des symboles	36
Consignes de sécurité et avertissements	36
Recharge du contrôleur	40
Humidification des électrodes et de la peau	40
Fixation correcte du simulateur	41
Utilisation du contrôleur	42
Signification des LED et des symboles à l'écran	42
Programmes d'entraînement Bodify®	43
Miroir d'écran	43
Déroulement de l'entraînement	44
A quelle fréquence devez-vous faire de l'exercice ?	44
Quel niveau d'intensité devriez-vous choisir?	44
Exemple d'entraînement BODIFY® EMS	45
Support client	45
Questions fréquentes & réponses sur l'utilisation	45
Guide de dépannage	46
Nettoyage et entretien	46
Élimination	47
Directives et normes (Déclaration de conformité)	47
Caractéristiques techniques	48
Informations sur le fabricant	48

Bienvenue dans l'équipe


Voici toutes les informations importantes concernant ton nouvel entraîneur EMS. Pour que tu puisses commencer rapidement, tu trouveras une vue d'ensemble rapide dans la section suivante.

Si tu as des questions, tu peux contacter notre support à tout moment. Nous t'aiderons rapidement et trouverons une solution qui te rendra heureux - promis !

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (du lundi au vendredi, de 11h à 16h)

C'est parti : La première séance d'entraînement












1. Familiarise-toi avec le manuel d'utilisation .
2. Le contrôleur est également la batterie de la ceinture et doit être chargé avant la première utilisation. Ne chargez le contrôleur qu'avec le câble fourni et utilisez un adaptateur USB disponible dans le commerce.
3. Avant de commencer l'entraînement EMS, les électrodes (pads) et votre peau doivent être humidifiées avec de l'eau avant chaque séance.
4. Votre peau ne doit pas être transpirante ou grasse avant l'utilisation. Placez le stimulateur de façon à ce que le contrôleur soit au-dessus de votre nombril. Attachez ensuite la sangle à votre dos. La sangle doit bien tenir en place sans être trop serrée.
5. Votre stimulateur propose quatre différents programmes d'entraînement avec 15 niveaux d'intensité. Vous pouvez choisir entre un programme de 15 minutes ou de 25 minutes. Commencez par un niveau bas (niveau 1-3).
6. Votre stimulateur reconnaît s'il y a un contact avec la peau et démarre toujours au premier niveau (après avoir été allumé).

Contenu de ce kit

1 contrôleur EMS, 1 ceinture, 1 rallonge de ceinture, 1 câble USB-C

Explication des symboles

Nous utilisons les symboles suivants dans ce manuel d'utilisation, sur le produit et sur l'emballage.

	Avertissement : Avis de sécurité d'une importance particulière. Risque de blessures ou dangers pour la santé.
	Attention : Avertissement pour éviter d'endommager l'appareil.
	Fabricant
	Marquage CE : Ce produit est conforme aux réglementations européennes et nationales.
	Symbole de conformité pour le Royaume-Uni
	Lire le manuel d'utilisation
	Parties appliquées de type BF
	Désignation du lot de production
	Indication de recyclage pour les composants de l'emballage et du produit. Recyclage conformément aux réglementations.
	Recyclage écologique de l'emballage
	Élimination conformément à la directive WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Consignes de sécurité et avertissements

Votre santé nous tient à cœur. Veuillez donc utiliser votre appareil de manière responsable et uniquement dans le cadre prévu. En règle générale, ne vous entraînez que si vous êtes majeur, en bonne santé et que vous vous sentez

bien.

Consignes générales de sécurité

Utilisez les produits Bodify uniquement à des fins prévues :

- Seulement pour des personnes et à des fins décrites dans ce manuel.
- Usage externe uniquement.
- Utilisation uniquement avec des accessoires d'origine.

Zones à éviter pour l'entraînement EMS:

- L'EMS ne doit pas être utilisé sur la tête, ni près des yeux, au-dessus de la bouche, sur le cou ou sur l'artère carotide.
- Ne pas utiliser dans la région génitale.
- Évitez l'utilisation dans des environnements humides, comme dans la salle de bain, en prenant un bain, une douche ou sous une pluie forte.

⚠ Contre-indications absolues

Si vous êtes concerné par l'un des points suivants, n'utilisez pas d'entraînement EMS pour éviter des dommages à votre santé :

- Vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre appareil électrique dans le corps.
- Vous portez des implants métalliques.
- Vous utilisez une pompe à insuline.
- Vous avez de la fièvre élevée (plus de 38 °C).
- Vous souffrez de troubles du rythme cardiaque ou d'autres problèmes cardiaques.
- Vous souffrez d'une maladie neurologique causant des crises ou des troubles de la sensibilité.
- Vous êtes enceinte ou avez récemment accouché.
- Vous avez un cancer ou êtes en traitement pour une tumeur.
- Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale.
- Vous êtes relié à un appareil de chirurgie haute fréquence.
- Vous utilisez d'autres appareils électriques pouvant affecter les muscles ou les nerfs.
- Vous souffrez d'une maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.
- Vous souffrez de crampes musculaires aiguës ou de douleurs musculaires.
- Vous souffrez d'une infection ou d'une inflammation aiguë.
- Vous avez le diabète de type 1.
- Vous avez de l'athérosclérose ou des troubles circulatoires (par ex. hypertension artérielle).
- Vous avez des blessures, des inflammations ou des plaies dans la zone des électrodes.
- Vous avez moins de 18 ans.
- Vous avez consommé de l'alcool ou des drogues récemment.

⚠ Contre-indications relatives

Nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement si vous êtes concerné par l'un des points suivants. Le médecin doit expressément approuver l'entraînement.

- Vous souffrez de douleurs ou avez reçu un diagnostic spécifique.

- Vous avez subi une hernie discale.
- Vous avez des implants qui sont dans votre corps depuis plus de 6 mois.
- Vous avez des problèmes avec vos organes internes.
- Vous avez des problèmes cardiovasculaires.
- Vous êtes sujet à la thrombose ou à l'embolie.
- Vous souffrez de douleurs chroniques, quel que soit l'endroit où elles se manifestent.
- Vous prenez des médicaments correspondants.
- Vous portez un dispositif intra-utérin (comme un stérilet).
- Vous allaitez.
- Vous avez un trouble de la sensibilité (par exemple, en raison de troubles métaboliques) qui réduit votre perception de la douleur.
- Vous avez une peau irritée ou enflammée.
- Vous êtes sujet à des saignements ou à un risque de blessure.
- Vous avez des limitations de mouvement.
- Vous avez des rétentions de liquide dans le corps, telles que des œdèmes ou des gonflements.
- Vous avez des blessures ouvertes, de l'eczéma, des brûlures ou des plaies ouvertes.
- Pour tout autre facteur/intervention/hypersensibilité qui n'a pas été mentionné ici.

Effets secondaires possibles:

Si vous vous entraînez avec l'EMS malgré des contre-indications ou sans suivre les consignes de sécurité, cela peut entraîner des problèmes de santé. Les effets secondaires possibles incluent, entre autres, le surentraînement, une perte partielle de force ou des douleurs musculaires retardées. Respectez les phases de repos pour vos muscles. Si vous suivez nos instructions d'entraînement, ces problèmes ne devraient pas survenir. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, consultez un médecin.

Consignes à suivre pendant l'entraînement:

Commencez avec une intensité faible au début. Ce n'est qu'après vous être habitué à l'appareil que vous pourrez augmenter l'intensité. Entraînez une zone musculaire 2 à 3 fois par semaine au maximum. Accordez à vos muscles 1 à 2 jours de repos après l'entraînement.

- Chaque séance d'entraînement ne doit pas durer plus de 25 minutes, selon l'intensité et la charge.
- Écoutez votre corps et ne dépassez pas vos limites.
- Buvez suffisamment d'eau pour rester hydraté pendant l'entraînement.

- Si vous vous sentez mal pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.

▲ Consignes générales de sécurité et précautions

- Gardez l'appareil à l'écart des sources de chaleur telles que les radiateurs ou la lumière directe du soleil. Évitez l'utilisation à proximité de micro-ondes ou d'appareils à haute fréquence.
- Ne pas exposer l'appareil à l'humidité. Gardez-le sec et protégez-le de la saleté.
- Ne plongez jamais la télécommande dans l'eau et ne l'utilisez pas dans des environnements humides.
- Les produits ne doivent pas être utilisés par des personnes présentant des contre-indications, ni par des animaux.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou provoque des douleurs, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil pendant que vous dormez ou conduisez des véhicules ou des machines.
- N'utilisez jamais votre appareil pendant des activités nécessitant toute votre attention, agilité et précision.
- Assurez-vous de ne pas porter d'objets métalliques, tels que des boucles de ceinture ou des colliers, pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings, retirez-les avant l'utilisation.
- Évitez d'utiliser l'appareil si vous avez un tatouage contenant des particules métalliques sous ou à proximité des électrodes.
- Ne pas utiliser les produits EMS en combinaison avec d'autres appareils qui émettent des impulsions électriques sur votre corps.
- N'utilisez pas les produits EMS à proximité de substances inflammables, telles que des gaz ou des explosifs.
- Si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin en cas de doute.
- Les produits EMS ne conviennent pas aux enfants ou aux personnes incapables physiquement ou mentalement d'utiliser l'appareil en toute sécurité. Assurez-vous que ces produits ne sont pas utilisés par des mineurs.
- Gardez les appareils EMS à l'écart des enfants et des animaux, en particulier les matériaux d'emballage, pour éviter les accidents.
- Allumez votre télécommande uniquement lorsqu'elle est correctement fixée et en contact avec la zone appropriée de votre corps.

- Nos produits EMS ne doivent être utilisés que par des personnes ayant lu et compris toutes les consignes de sécurité et contre-indications de ce manuel.

Dommages à l'appareil:

Ne pas utiliser l'appareil s'il est endommagé et contactez le service clientèle de Bodify.

- Pour garantir le bon fonctionnement de l'appareil, ne le laissez pas tomber et ne le démontez pas.
- Vérifiez régulièrement l'appareil pour détecter d'éventuels dommages. Si vous constatez des dommages ou si l'appareil a été utilisé de manière incorrecte, envoyez-le au fabricant pour inspection ou réparation.
- Éteignez immédiatement l'appareil en cas de dysfonctionnement ou de panne.
- Ne tentez pas d'ouvrir ou de réparer l'appareil vous-même.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages causés par une utilisation incorrecte ou non conforme.

Consignes relatives à la batterie

- Si du liquide provenant de la batterie entre en contact avec votre peau ou vos yeux, rincez immédiatement la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Gardez la télécommande à l'abri de la chaleur et de l'humidité excessives.
- Danger d'explosion ! Ne jetez pas la télécommande au feu.
- N'ouvrez, ne démontez ni ne broyez jamais la télécommande.
- Chargez toujours la télécommande correctement, comme décrit dans ce manuel.
- Avant la première utilisation, assurez-vous que la télécommande est complètement chargée.
- Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, rechargez la batterie environ tous les six mois pour éviter une décharge profonde.

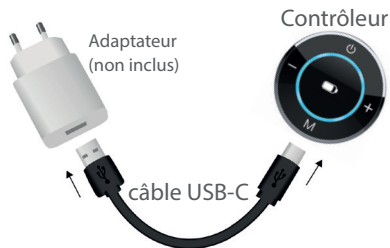
Remarque générale:

Ce produit n'est ni un dispositif médical ni un produit thérapeutique actif selon le règlement (UE) 2017/745 (MDR). Ce produit n'a aucun lien avec le traitement ou le soulagement d'une maladie, d'une blessure ou d'un handicap et n'est pas destiné à maintenir, modifier, remplacer ou restaurer des fonctions corporelles.



Recharge du contrôleur

Le contrôleur dispose d'une batterie intégrée et rechargeable. Vous pouvez facilement charger le contrôleur à l'aide du câble USB-C fourni. (Il n'est pas nécessaire d'ouvrir le contrôleur pour le charger !) Pour ce faire, branchez le câble sur le connecteur du contrôleur. Utilisez un adaptateur USB standard. Le contrôleur se charge correctement lorsque la LED clignote en rouge. Dès que la LED s'allume en bleu, le contrôleur est complètement chargé. Un cycle de charge complet dure environ 3 heures.



- ✔ Port de recharge USB-C
- ✔ Après le démarrage, le contrôleur affiche le niveau actuel de la batterie.
- ⊘ Ne laissez pas le contrôleur branché pendant une période inutilement longue



Le contrôleur ne doit pas être mouillé ou être nettoyé humide. Si le contrôleur est endommagé par l'eau, ne continuez pas à l'utiliser ! Ne pas exposer le contrôleur à une lumière solaire excessive ! Ne jamais ouvrir ou réparer le contrôleur soi-même !

Humidification des électrodes et de la peau

Avant de commencer l'entraînement EMS, les électrodes (pads) et votre peau doivent être humidifiées avec de l'eau avant chaque séance :

1. Retirez tout d'abord le contrôleur afin d'éviter toute activation accidentelle. Humidifiez soigneusement un chiffon avec de l'eau. Conseil : L'essuie-tout fait très bien l'affaire. Passez ensuite le chiffon sur les pads et sur la zone correspondante de votre peau. Il doit rester un film d'eau visible sur les pads et sur votre peau.



2. Assurez-vous que les trois pads et votre peau sont humidifiés de manière uniforme. Ce n'est qu'ainsi que les impulsions pourront être transmises de manière homogène et que l'entraînement EMS pourra fonctionner de manière optimale.



⚠ N'utilisez votre stimulateur que lorsque les pads et votre peau sont humidifiés avant l'entraînement. Ne tenez pas la sangle sous l'eau courante et ne la plongez pas dans l'eau. Assurez-vous que votre peau est propre et exempte de crèmes ou d'huiles. Gardez les pads propres et évitez tout contact avec des crèmes, des détergents, des objets tranchants, etc.

Fixation correcte du simulateur

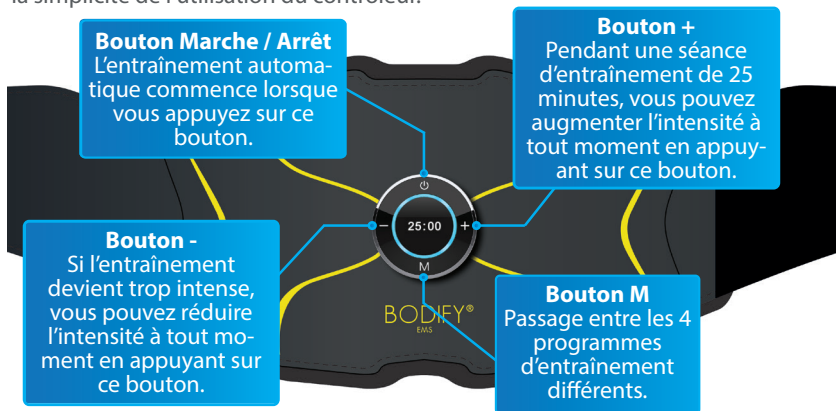
Placez le stimulateur de manière à ce que le contrôleur se trouve au-dessus de votre nombril. Les pads doivent bien couvrir vos muscles abdominaux. Après avoir placé le stimulateur sur votre abdomen, attachez la sangle à votre dos. La sangle doit être ajustée de manière à ce que le stimulateur soit fermement maintenu en place. La ceinture de l'EMS ne doit pas être fixée trop fermement ni vous serrer. Si la ceinture abdominale du stimulateur n'est pas suffisante, utilisez l'extension de ceinture fournie.

- Vérifiez si les électrodes et votre peau sont humidifiées.
- Le contrôleur doit être à la même hauteur que votre nombril.
- Ne mettez pas le stimulateur en marche tant qu'il n'est pas correctement placé.



Utilisation du contrôleur

Le contrôleur peut être facilement retiré de l'appareil et fixé à nouveau. Tenez fermement l'appareil et retirez délicatement le contrôleur. L'illustration montre la simplicité de l'utilisation du contrôleur.



Signification des LED et des symboles à l'écran

Note: Les différentes couleurs (bleu, jaune, blanc et vert) représentent les différents programmes d'entraînement. Une fois le contrôleur allumé, vous pouvez passer d'un programme d'entraînement à l'autre.

- Éteint : La LED n'est pas allumée. Votre entraîneur est donc éteint et inactif.
- Bleu, jaune, blanc ou vert allumé : L'entraîneur est actif et exécute le programme d'entraînement respectif. Appuyez sur le bouton "M" pour changer de programme d'entraînement. Dès que le minuteur atteint 00:00, l'entraîneur s'éteint automatiquement.
- ⚠ Clignotant et symbole ⚠ : Votre entraîneur est allumé mais il n'y a pas de contact avec la peau. Ou le contrôleur n'est pas correctement attaché. L'entraîneur s'éteindra alors automatiquement après 30 secondes.
- ⚡ Clignotant : L'entraîneur est actif et exécute le programme d'entraînement respectif. La batterie est presque épuisée et doit bientôt être rechargée.
- 🔋 Éteint et symbole 🔋 : L'entraîneur ne démarre pas. La batterie est épuisée et doit être rechargée.

Programmes d'entraînement Bodify®

Avec les différents programmes d'entraînement, vous pouvez varier votre entraînement. Une fois votre entraîneur activé et fixé sur votre peau, vous pouvez changer de programme d'entraînement en utilisant le bouton "M". La couleur de la LED vous indique quel programme d'entraînement est actif.

Remarque : Si le programme d'entraînement est changé pendant l'entraînement, le niveau d'intensité se réinitialisera à 1.



Bleu : L'entraînement abdominal le plus fort et le plus avancé. Comparable à un entraînement intensif avec de nombreuses répétitions variées.

- ✔ Entraînement tout-en-un
- ✔ 25 minutes



Jaune : Entraînement de force intense. Conçu pour des contractions musculaires longues et soutenues. Comparable à des abdominaux pour les muscles.

- ✔ Entraînement de force
- ✔ 25 minutes



Blanc : Entraînement de puissance court. Pour des contractions musculaires axées sur les muscles abdominaux latéraux. Comparable à un entraînement de puissance court pour les muscles.

- ✔ Entraînement intensif
- ✔ 15 minutes



Vert : Programme de massage pour la relaxation musculaire. Conçu pour assouplir et détendre en douceur les muscles. Comparable à un massage par pression pour les muscles.

- ✔ Massage
- ✔ 25 minutes

Miroir d'écran

L'écran du contrôleur peut être pivoté de 180°. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les boutons "+" et "-" pendant un total de 5 secondes. La rotation est seulement possible lorsque l'entraîneur est attaché et qu'un programme d'entraînement est actif. Remarque : Après l'extinction, l'écran revient à sa position originale.



Déroulement de l'entraînement

Dès que votre entraîneur est activé et fixé sur votre peau, il commence le premier des quatre programmes d'entraînement. Les programmes sont dynamiques et exécutent une routine spécifique pour stimuler vos muscles de manière optimale. **Astuce : vous pouvez vous déplacer librement pendant l'entraînement.**

Faible - Niveau 1

Fort - Niveau 15

Remarque : Après l'allumage, votre entraîneur démarre automatiquement au premier niveau d'intensité et dans le premier des quatre programmes d'entraînement. En appuyant sur le bouton plus, vous passez au niveau d'intensité supérieur. **Par exemple, pour accéder au niveau 3, allumez l'entraîneur et appuyez deux fois sur le bouton plus. L'écran affichera le nombre « 3 ».**

A quelle fréquence devez-vous faire de l'exercice ?

Entraînez un groupe de muscles 2 à 3 fois par semaine. C'est suffisant pour entraîner vos muscles de manière durable. Après avoir entraîné un groupe de muscles, vous devez laisser à vos muscles 1 à 2 jours pour récupérer. En règle générale, ne vous entraînez que dans la mesure où vous vous sentez à l'aise ! Commencez par un niveau faible 1-2. N'utilisez pas la ceinture EMS tous les jours ou plusieurs fois le même jour.

Quel niveau d'intensité devriez-vous choisir?

Commencez par un niveau bas (niveau 1-2) pour vous habituer à l'entraînement. L'entraînement EMS est bien plus efficace que l'entraînement conventionnel. N'oubliez pas : L'entraînement doit toujours vous être agréable. Diminuez l'intensité si vous trouvez l'entraînement trop intense. Il est normal de s'entraîner à différents niveaux selon les programmes d'entraînement.

Exemple d'entraînement BODIFY® EMS

Pour faciliter le démarrage de l'entraînement EMS, vous pouvez suivre les intervalles d'entraînement suivants. Bien entendu, vous pouvez adapter l'entraînement individuellement à votre routine quotidienne.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
✕		✕			✕	

Support client

Si vous avez des questions ou avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous aiderons rapidement et simplement :

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (en semaine, de 11h à 16h)

Questions fréquentes & réponses sur l'utilisation

- 1. À quelle fréquence dois-je m'entraîner ?** Il est préférable de s'entraîner sur la même zone corporelle 2-3 fois par semaine. Entre les entraînements, vous devez donner à vos muscles 1 à 2 jours de récupération.
- 2. Quelle intensité dois-je utiliser et quand l'augmenter ?** Vous devez augmenter l'intensité progressivement, en commençant par le niveau 1 ou 2. Rappelez-vous, l'entraînement EMS est bien plus efficace qu'un entraînement conventionnel.
- 3. Que puis-je faire pendant l'entraînement ?** Pendant votre entraînement EMS, vous pouvez vous déplacer librement et continuer vos activités quotidiennes comme travailler, cuisiner ou faire le ménage. Vous pouvez également compléter votre entraînement avec Bodify en ajoutant des exercices supplémentaires.
- 4. Quand utiliser la fonction de massage ?** La fonction de massage est utilisée pour activer vos muscles et peut être spécifiquement utilisée pour masser des groupes musculaires individuels. Note: N'utilisez pas l'entraîneur plus de 2 à 3 fois par semaine,

y compris lorsque vous utilisez la fonction de massage.

5. **Je pense qu'il y a un problème avec mon entraîneur, que dois-je faire ?** Contactez notre support client et n'utilisez pas votre entraîneur d'ici là. Nous serons ravis de vous assister et de trouver une solution rapidement.
6. **Puis-je utiliser mon entraîneur pour une autre zone ?** Non, l'entraîneur a été spécialement conçu pour les muscles abdominaux et ne doit pas être utilisé autrement.
7. **Le voyant LED et l'écran ne s'allument plus, même après (ou pendant) la charge ?** Il existe deux raisons possibles : la batterie est déchargée ou il y a un défaut dans le contrôleur. Solution possible : Chargez le contrôleur et surveillez le processus de charge pendant 20 minutes. Vérifiez si le contrôleur se rallume. Si ce n'est pas le cas, contactez notre support.
8. **Je ressens une sensation inconfortable sous les pads ?** – Raisons possibles : (1) Les pads et votre peau ne sont pas suffisamment humidifiés. (2) Le contact entre les pads et votre peau n'est pas optimal. (3) Trop de séances d'entraînement. Accordez quelques jours de repos à vos muscles. (4) Si la sensation désagréable persiste, contactez notre service clientèle.
9. **Les contractions sont faibles/non perceptibles même à des niveaux plus élevés ?** Assurez-vous de bien utiliser votre entraîneur. Raisons possibles : (1) Les pads et votre peau ne sont pas suffisamment humidifiés. (2) Le contact entre les pads et votre peau n'est pas optimal.
10. **Les poils abdominaux sont-ils un problème ?** Les pads doivent toujours bien adhérer à votre peau malgré les poils corporels. Veuillez légèrement humidifier votre peau avec de l'eau au préalable.

Guide de dépannage

- **Le contrôleur ne s'allume pas ?** Cause possible : Batterie faible. Solution : Recharge le contrôleur.
- **Le contrôleur clignote et affiche le symbole suivant ?** Cause possible : Si le contrôleur est fixé à la ceinture et ne détecte pas de contact avec la peau, il clignote et s'éteint après environ 30 secondes. Solution : Assure-toi que le contrôleur est correctement fixé à la ceinture et que la ceinture est placée comme décrit sur ton corps.
- **Les contractions sont très faibles ?** (1) Cause possible : Niveau d'intensité réglé trop bas. Solution : Le stimulateur démarre toujours au niveau 1. Augmente l'intensité progressivement. (2) Cause possible : Mauvais contact avec la peau. Solution : Humidifie ta peau avant l'entraînement à l'endroit correspondant.
- **La stimulation est désagréable ?** (1) Cause possible : L'intensité est réglée trop haut. Solution : Diminue l'intensité sur le contrôleur. (2) Cause possible : Le contact entre les électrodes et ta peau n'est pas optimal. Solution : Humidifie à nouveau ta peau et les électrodes.
- **Un autre problème ?** Contactez notre service client.

Nettoyage et entretien

Nettoyez le contrôleur uniquement avec un chiffon microfibre fin et sec. N'utilisez aucun nettoyant chimique. La ceinture, le câble de charge et le contrôleur ne doivent jamais être lavés en machine. Conservez toujours votre appareil EMS ainsi que les accessoires dans un endroit frais et sec.

Élimination

Pour protéger l'environnement, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers à la fin de sa durée de vie. Vous pouvez le déposer dans des centres de collecte appropriés dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément aux réglementations locales en vigueur. Pour l'Union européenne (UE), la directive WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) s'applique. Si vous avez des questions, contactez vos autorités locales de gestion des déchets. Les piles usagées et complètement déchargées doivent être déposées dans des conteneurs spécifiques, dans des points de collecte de déchets spéciaux ou chez des revendeurs spécialisés en électronique. Il est légalement requis de jeter correctement les piles.

Directives et normes (Déclaration de conformité)

Cet appareil est certifié conforme aux directives de l'UE et porte le marquage CE. Par la présente, nous déclarons que ce produit BODIFY, réf. n° : 3528, est conforme aux exigences essentielles des directives européennes 2014/30/UE, 2014/35/UE et 2011/65/UE. Vous pouvez demander la déclaration complète de conformité à l'UE auprès de la Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Allemagne.

Caractéristiques techniques

Classification	Appareil avec alimentation interne
Usage prévu	Stimulateur des muscles abdominaux
Référence de l'article	3528
Type	Bodify EMS Abs Belt Max
Conditions de stockage et de transport	Température (0-55°C) / Humidité (15-75%)
Conditions d'utilisation	Température (10-30°C) / Humidité (15-75%)
Poids (contrôleur uniquement)	27g
Intensité (réglable)	1-15
Dimensions (contrôleur uniquement)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Forme d'impulsion	Impulsions rectangulaires biphasées
Fréquence d'impulsion	1-97Hz
Durée d'impulsion	70-200µs
Batterie	Lithium Polymère, 3.7V, 240mAh

Informations sur le fabricant



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Allemagne

E-mail: hallo@bodify.me • Téléphone: +49 176 85254881
Bodify® est une marque déposée de Fassmer GmbH



Une copie électronique du manuel peut être obtenue en ligne. Contactez-nous si vous souhaitez recevoir le manuel d'utilisation au format PDF. Sous réserve de modifications et d'erreurs.



Indice

Benvenuto nel Team	51
Iniziamo: Il primo allenamento	51
Contenuto del set	51
Spiegazione dei simboli	52
Avvertenze e indicazioni di sicurezza	52
Caricamento del controller	56
Inumidire i cuscinetti elettrodi e la pelle	56
Il corretto posizionamento del trainer	57
Funzionamento del controller	58
Significato dei LED e dei simboli sullo schermo	58
Programmi di allenamento Bodify®	59
Riflessione dello schermo	60
Processo di allenamento	60
Con quale frequenza ci dovrebbe allenare?	60
Quale livello di intensità dovresti scegliere?	61
Esempio di allenamento	61
Supporto clienti	61
Domande frequenti sull'uso	61
Guida alla risoluzione dei problemi	62
Pulizia e manutenzione	62
Smaltimento	63
Normative e standard (Dichiarazione di conformità)	63
Dati tecnici	64
Informazioni sul produttore	64

Benvenuto nel Team


Qui troverai tutte le informazioni importanti sul tuo nuovo trainer EMS. Per iniziare il prima possibile, troverai nel paragrafo successivo una guida rapida.

Se hai domande, puoi contattare il nostro supporto in qualsiasi momento. Siamo sempre pronti ad aiutarti e a trovare una soluzione che ti renda felice - promesso!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (giorni lavorativi, 11-16)

Iniziamo: Il primo allenamento










1. Familiarizza con il manuale d'uso .
2. Il controller è anche la batteria del trainer e deve essere caricato prima del primo utilizzo. Carica il controller solo con il cavo in dotazione e utilizza un adattatore USB disponibile in commercio.
3. Prima di iniziare l'allenamento EMS, è necessario inumidire con acqua i cuscinetti elettrodi (Pads) e la tua pelle.
4. La tua pelle non deve essere sudata o grassa prima dell'uso. Posiziona il trainer in modo che il controller sia sopra il tuo ombelico. Successivamente, fissa la fascia alla tua schiena. La fascia dovrebbe aderire bene, ma non essere troppo stretta.
5. Il trainer dispone di quattro diversi programmi di allenamento con 15 livelli di intensità. Puoi scegliere tra un programma di 15 o 25 minuti. Inizia con un livello basso (livello 1-3).
6. Il trainer riconosce se c'è contatto con la pelle e inizia sempre dal livello 1 (dopo l'accensione).

Contenuto del set

1 controller EMS, 1 cintura, 1 estensione della cintura, 1 cavo USB-C

Spiegazione dei simboli

Utilizziamo i seguenti simboli in questo manuale d'uso, sul prodotto e sulla confezione.

	Avvertimento: Avviso importante. Rischio di lesioni o pericoli per la salute.
	Attenzione: Indicazione di sicurezza per potenziali danni al dispositivo.
	Produttore
	Marchatura CE: Questo prodotto è conforme alle normative europee e nazionali.
	Marchatura di conformità per il Regno Unito
	Leggere il manuale d'uso
	Parti applicate di tipo BF
	Numero di lotto di produzione
	Indicazione per lo smaltimento di imballaggi e componenti del prodotto. Smaltire in conformità con le normative.
	Smaltimento ecologico della confezione
	Smaltimento secondo la direttiva WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Avvertenze e indicazioni di sicurezza

La tua salute è importante per noi. Perciò, usa il tuo trainer in modo responsabile e solo per l'uso previsto. In generale: allenati solo se sei maggiorenne, in buona salute e ti senti bene.

Avvertenze generali

Utilizza i prodotti Bodify solo per l'uso previsto:

- Solo per persone e per lo scopo descritto in questo manuale.
- Solo per uso esterno.
- Solo con accessori originali.

Are in cui non è consentito l'uso dell'EMS:

- L'EMS non deve essere utilizzato sulla testa, né sugli occhi, sulla bocca, sul collo o sull'arteria carotide.
- Nell'area genitale.
- Evita l'uso in ambienti umidi, come in bagno, durante il bagno, la doccia o sotto pioggia intensa.

▲ Controindicazioni assolute

Se uno dei seguenti punti si applica a te, non devi utilizzare l'EMS per evitare danni alla salute:

- Hai un pacemaker o un altro dispositivo elettrico nel corpo.
- Hai impianti metallici.
- Utilizzi una pompa per insulina.
- Hai la febbre alta (oltre 38°C).
- Soffri di aritmie cardiache o altri problemi cardiaci.
- Hai una malattia neurologica che causa convulsioni o altri disturbi della sensibilità.
- Sei incinta o hai appena partorito.
- Hai il cancro o sei in trattamento per un tumore.
- Sei stato recentemente operato.
- Sei collegato a un dispositivo chirurgico ad alta frequenza.
- Utilizzi altri dispositivi elettrici che possono influenzare i muscoli o i nervi.
- Hai una malattia acuta o cronica del tratto gastrointestinale.
- Soffri di crampi muscolari acuti o dolori muscolari.
- Hai un'infezione o infiammazione acuta.
- Hai il diabete di tipo 1.
- Hai l'arteriosclerosi o disturbi circolatori (es. ipertensione).
- Hai lesioni, infiammazioni o ferite nell'area degli elettrodi.
- Sei sotto i 18 anni.
- Hai recentemente consumato alcol o droghe.

▲ Controindicazioni relative

Ti consigliamo di consultare un medico prima di iniziare l'allenamento se uno dei seguenti punti si applica a te. Il medico dovrebbe approvare esplicitamente l'allenamento.

- Soffri di dolore o hai ricevuto una diagnosi specifica.
- Hai avuto un'ernia del disco.
- Hai impianti nel corpo da più di 6 mesi.
- Hai problemi agli organi interni.
- Hai problemi cardiovascolari.
- Sei soggetto a trombosi o embolie.
- Soffri di dolori cronici, indipendentemente da dove si manifestano.
- Assumi farmaci specifici.

- Porti una spirale (ad esempio come contraccettivo).
- Sei in fase di allattamento.
- Soffri di un disturbo della sensibilità (ad es. disturbi metabolici) che riduce la percezione del dolore.
- Hai pelle irritata o infiammata.
- Sei soggetto a sanguinamenti o a rischio di lesioni.
- Hai limitazioni motorie.
- Hai accumuli di liquidi nel corpo, come edemi o gonfiori.
- Hai ferite aperte, eczemi, ustioni o lesioni.
- Per qualsiasi altro fattore/intervento/sensibilità che qui non è menzionato.

Possibili effetti collaterali:

Se utilizzi l'EMS nonostante le controindicazioni o senza seguire le avvertenze di sicurezza, potrebbero verificarsi problemi di salute. Tra i possibili effetti collaterali ci sono sovrallenamento, perdita parziale di forza o indolenzimento muscolare ritardato. Pertanto, osserva sempre i tempi di riposo per i tuoi muscoli. Se segui le nostre indicazioni di allenamento, questi problemi non dovrebbero manifestarsi. Se avverti uno dei seguenti sintomi, consulta il tuo medico.

Cosa considerare durante l'allenamento:

Inizia con un livello di intensità basso. Solo in seguito, quando ti sarai abituato all'uso del dispositivo, aumenta gradualmente l'intensità. Allenati al massimo 2-3 volte alla settimana su un gruppo muscolare. Concedi ai tuoi muscoli 1-2 giorni di riposo dopo l'allenamento.

- Ogni sessione di allenamento non dovrebbe durare più di 25 minuti, a seconda dell'intensità e dello sforzo.
- Ascolta il tuo corpo e non oltrepassare i tuoi limiti.
- Bevi acqua a sufficienza per rimanere idratato durante l'allenamento.
- Se ti senti a disagio durante l'allenamento, interrompilo e consulta il tuo medico.

▲ Precauzioni generali di sicurezza

- Tieni i dispositivi lontani da fonti di calore, come termosifoni o la luce diretta del sole. Evita l'uso vicino a onde corte o microonde.
- Non esporre il dispositivo all'umidità. Mantienilo asciutto e proteggilo dallo sporco.
- Non immergere mai il controller in acqua o utilizzarlo in ambienti umidi.
- Non utilizzare i dispositivi su persone con controindicazioni o su animali.

- Se il dispositivo non funziona correttamente o provoca dolore, interrompi subito l'allenamento.
- Non utilizzare il dispositivo durante il sonno o mentre guidi veicoli o azioni macchinari.
- Non usare il tuo trainer durante attività che richiedono la tua piena attenzione, agilità e sensibilità.
- Non indossare oggetti metallici come fibbie o collari durante la stimolazione. Se indossi gioielli o piercing, rimuovili prima dell'uso.
- Evita l'uso del dispositivo se hai un tatuaggio contenente particelle metalliche sotto o vicino agli elettrodi.
- Non utilizzare i prodotti EMS insieme ad altri dispositivi che emettono impulsi elettrici al tuo corpo.
- Non utilizzare i prodotti EMS vicino a materiali facilmente infiammabili, come gas o esplosivi.
- Se avverti capogiri o debolezza durante l'allenamento, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta il medico se necessario.
- I prodotti EMS non sono adatti per bambini o persone che non sono fisicamente o mentalmente in grado di utilizzare il dispositivo in sicurezza. Assicurati che i minorenni non utilizzino questi prodotti.
- Tieni i dispositivi EMS lontani dai bambini e dagli animali, soprattutto il materiale di imballaggio, per evitare incidenti.
- Accendi il controller solo quando è correttamente posizionato sul corpo.
- Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato e contatta il servizio clienti Bodify.
- Per garantire che il dispositivo funzioni correttamente, non deve essere lasciato cadere o smontato.
- Controlla regolarmente il dispositivo per verificare eventuali danni. Se noti danni o un uso improprio, invia il dispositivo al produttore per il controllo o la riparazione.
- Spegni immediatamente il dispositivo se si verifica un difetto o un malfunzionamento.
- Non tentare di aprire o riparare il dispositivo da solo.
- Il produttore non è responsabile per danni causati da uso improprio o scorretto.

Danni al prodotto:

Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato e contatta il servizio clienti Bodify.

- Per garantire il corretto funzionamento del dispositivo, non deve essere lasciato cadere o smontato.
- Controlla regolarmente il dispositivo per verificare eventuali danni. Se noti danni o usi im-

- propri, porta il dispositivo dal produttore per il controllo o la riparazione.
- Spegni immediatamente il dispositivo in caso di guasti o malfunzionamenti.
- Non tentare di aprire o riparare il dispositivo autonomamente.
- Il produttore non è responsabile per danni causati da un uso improprio o scorretto.

Note sulla batteria

- Se il liquido della batteria entra in contatto con la pelle o con gli occhi, risciacqua immediatamente la parte interessata con acqua e consulta un medico.
- Conserva il controller lontano da fonti di calore e umidità eccessiva.
- Pericolo di esplosione! Non gettare il controller nel fuoco.
- Non aprire, smontare o schiacciare il controller.
- Carica sempre il controller correttamente, come descritto in questo manuale.
- Prima del primo utilizzo, assicurati che il controller sia completamente carico.
- Se non utilizzi il dispositivo per un lungo periodo, ricarica la batteria circa ogni sei mesi per evitare una scarica completa.

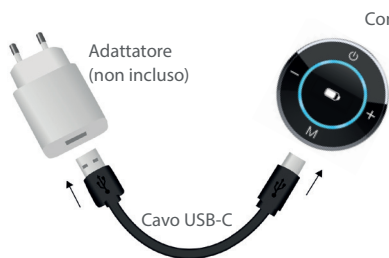
Nota generale:

Questo prodotto non è un dispositivo medico né un prodotto terapeutico attivo ai sensi del regolamento (UE) 2017/745 (MDR). Questo prodotto non è destinato al trattamento o al sollievo di malattie, ferite o disabilità e non è progettato per mantenere, modificare, sostituire o ripristinare funzioni biologiche compromesse.



Caricamento del controller

Il controller dispone di una batteria integrata e ricaricabile. Puoi facilmente caricare il controller con il cavo USB-C incluso. (Non è necessario aprire il controller per ricaricarlo!) Per farlo, inserire il cavo nel connettore sul controller. Usare un adattatore USB standard. Il controller si carica correttamente quando il LED lampeggia di rosso. Non appena il LED si illumina di blu, il controller sarà completamente carico. Un ciclo di carica completo dura circa 3 ore.



- ✔ Porta di ricarica USB-C
- ✔ Dopo l'avvio, il controller mostra il livello attuale della batteria.
- ⊘ Non lasciare il controller collegato all'alimentazione per un tempo eccessivamente lungo.



Il controller non deve essere bagnato o pulito con acqua. Se il controller presenta danni da acqua, interrompi immediatamente l'uso! Non esporre il controller alla luce solare diretta! Non aprire o riparare il controller da solo!

Inumidire i cuscinetti elettrodi e la pelle

Prima di iniziare l'allenamento EMS, è necessario inumidire con acqua i cuscinetti elettrodi e la tua pelle:

1. Rimuovi prima il controller per evitare un'accensione accidentale. Inumidisci accuratamente un panno con acqua. Suggerimento: la carta da cucina è ottima. Successivamente, passalo sui cuscinetti e sulla parte corrispondente della tua pelle. Dovrebbe rimanere un film evidente di acqua sui cuscinetti e sulla tua pelle.



2. Assicurati che tutti e tre i cuscinetti e la tua pelle siano uniformemente inumiditi. Solo così gli impulsi possono essere trasmessi uniformemente e l'allenamento EMS può funzionare in modo ottimale.



⚠ Usa il tuo trainer solo se i cuscinetti e la tua pelle sono inumiditi prima dell'allenamento. Non tenere la fascia sotto l'acqua corrente e non immergerla in acqua. Assicurati che la tua pelle sia pulita e priva di creme oppure oli. Mantieni i cuscinetti puliti ed evita il contatto con creme, detersivi, oggetti appuntiti, ecc.

Il corretto posizionamento del trainer

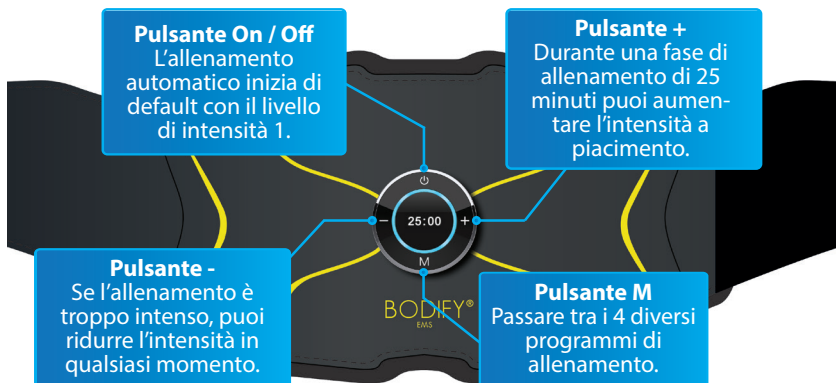
Posizionare il trainer in modo che il controller si trovi sopra l'ombelico. I cuscinetti devono coprire bene i muscoli addominali. Dopo aver posizionato il trainer sull'addome, fissare la fascia alla schiena. La fascia deve essere aggiustata in modo che il trainer risulti ben fermo in posizione. La fascia EMS non deve essere allacciata troppo stretta. Se la fascia del trainer non è sufficientemente larga, utilizzare la prolunga in dotazione.

- Verifica che i cuscinetti elettrodi e la tua pelle siano inumiditi.
- Il controller deve trovarsi all'altezza dell'ombelico.
- Non accendere il trainer prima di averlo posizionato correttamente.










Funzionamento del controller

Il controller può essere facilmente rimosso dal trainer e riattaccato ad esso. Mantenere saldamente il trainer e staccare con cautela il controller. L'illustrazione mostra il semplice funzionamento del controller.



Significato dei LED e dei simboli sullo schermo

Nota: I diversi colori (blu, giallo, bianco e verde) rappresentano i vari programmi di allenamento. Una volta acceso il controller, puoi passare da un programma di allenamento all'altro.

-  Spento: il LED non è acceso. Il tuo trainer è quindi spento e non attivo.
-  Acceso blu, giallo, bianco o verde: il trainer è attivo e sta eseguendo il programma di allenamento corrispondente. Premere il pulsante "M" per cambiare programma di allenamento. Non appena il timer segna 00:00, il trainer si spegnerà automaticamente.
-  Lampeggiante e  simbolo: il tuo trainer è acceso, ma non c'è contatto con la pelle o il controller non è fissato correttamente. In tal caso, il trainer si spegnerà automaticamente dopo 30 secondi.
-  Lampeggiante: il trainer è attivo e sta eseguendo il programma di allenamento. La batteria è quasi scarica e dovrebbe essere ricaricata a breve.
-  Spento e  simbolo: il trainer non si avvia. La batteria è scarica e necessita di essere caricata.

Programmi di allenamento Bodify®

Con i vari programmi di allenamento puoi rendere il tuo allenamento vario. Non appena il tuo trainer è attivato e attaccato alla tua pelle, puoi passare da un programma all'altro utilizzando il tasto "M". Il colore del LED indica quale programma di allenamento è attivo. Nota: se il programma di allenamento viene cambiato durante l'allenamento, l'intensità si reimposterà al livello 1.



Blu: l'allenamento addominale più forte e avanzato. Paragonabile a un allenamento intensivo con molte ripetizioni varie.

- ✓ Allenamento All-in-One
- ✓ 25 minuti



Giallo: allenamento di forza intensivo. Sviluppato per contrazioni muscolari lunghe e sostenute. Paragonabile agli addominali per i muscoli.

- ✓ Allenamento di Forza
- ✓ 25 minuti



Bianco: breve allenamento di potenza. Per contrazioni muscolari concentrate sui muscoli addominali laterali. Paragonabile a un breve workout di potenza per i muscoli.

- ✓ Allenamento di Potenza
- ✓ 15 minuti

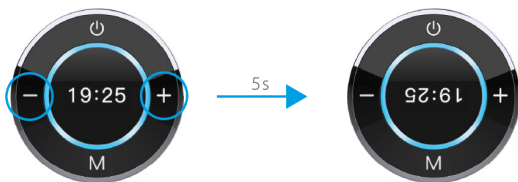


Verde: programma di massaggio per rilassare i muscoli. Progettato per allentare e rilassare delicatamente i muscoli. Paragonabile a un massaggio a pressione per i muscoli.

- ✓ Massaggio
- ✓ 25 minuti

Riflessione dello schermo

Lo schermo del controller può essere ruotato di 180°. Premi contemporaneamente i pulsanti "+" e "-" per un totale di 5 secondi. La rotazione è possibile solo quando il trainer è fissato e un programma di allenamento è attivo. Nota: dopo lo spegnimento, lo schermo tornerà automaticamente alla posizione originale.



Processo di allenamento

Non appena il tuo allenatore è attivato e fissato sulla tua pelle, inizierà il primo dei quattro programmi di allenamento. I programmi sono dinamici e seguono una routine specifica per stimolare i tuoi muscoli nel modo migliore. **Suggerimento: puoi muoverti liberamente durante l'allenamento.**

Livello leggero: Livello 1

Livello forte: Livello 15

Nota: dopo l'accensione, il tuo allenatore si avvia automaticamente al primo livello di intensità e nel primo dei quattro programmi di allenamento. Premendo il pulsante +, passerai al livello di intensità successivo. Per esempio, per arrivare al livello 3, accendi il trainer e premi due volte il pulsante +. Il display mostrerà il numero "3".

Con quale frequenza ci dovrebbe allenare?

Allenare un gruppo muscolare 2-3 volte alla settimana è sufficiente per promuovere un allenamento efficace e duraturo dei muscoli. Dopo ogni sessione di allenamento, è necessario concedere ai muscoli 1-2 giorni di recupero. Come regola generale, allenati solo nella misura in cui in cui ti senti a tuo agio! Iniziare con un livello basso (livello 1-2). Non utilizzare la fascia EMS ogni giorno o più volte nello stesso giorno.

Quale livello di intensità dovresti scegliere?

Inizia con un livello basso (livello 1-2) per abituarti all'allenamento. L'allenamento EMS è molto più efficace rispetto all'allenamento convenzionale. Ricorda: l'allenamento dovrebbe sempre essere confortevole per te. Riduci l'intensità se trovi l'allenamento troppo intenso. È normale allenarsi a livelli diversi nei diversi programmi di allenamento.

Esempio di allenamento

Per rendere più facile iniziare ad allenarsi con EMS trainer, è possibile seguire i seguenti intervalli di allenamento. Naturalmente, è possibile adattare l'allenamento alla propria routine quotidiana.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Samstag	Sabato
						

Italiano

Supporto clienti

Se hai domande o hai bisogno di assistenza, non esitare a contattarci. Siamo felici di aiutarti in modo rapido e semplice:

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (giorni lavorativi, 11-16)

Domande frequenti sull'uso

- 1. Con quale frequenza dovresti allenarti?** È meglio allenare la stessa zona del corpo 2-3 volte alla settimana. Tra una sessione e l'altra, concedi ai tuoi muscoli 1-2 giorni di recupero.
- 2. Quale intensità dovresti usare e quando dovresti aumentarla?** Dovresti aumentare l'intensità lentamente, iniziando dal livello 1 o 2. L'allenamento EMS è molto più efficace rispetto all'allenamento tradizionale.
- 3. Cosa posso fare durante l'allenamento?** Durante il tuo allenamento EMS puoi muoverti liberamente e svolgere le tue attività quotidiane come lavorare, cucinare o fare i lavori domestici. In alternativa, puoi arricchire il tuo allenamento con Bodify aggiungendo esercizi supplementari.
- 4. Quando devo usare la funzione massaggio?** La funzione massaggio serve per attivare i tuoi muscoli e può essere utilizzata per massaggiare specifici gruppi muscolari. Nota: non usare il trainer più di 2-3 volte a settimana, comprese le volte in cui utilizzi

la funzione massaggio.

- 5. Penso che ci sia qualcosa che non va nel mio trainer, cosa devo fare?** Contatta il nostro servizio clienti e, nel frattempo, non usare il tuo trainer. Siamo felici di aiutarti a trovare una soluzione rapida e semplice.
- 6. Posso usare il mio trainer anche per un'altra zona?** No, il trainer è stato progettato specificamente per la zona muscolare indicata e non dovrebbe essere usato diversamente da quanto specificato.
- 7. La luce LED e lo schermo non si accendono più, nemmeno durante la ricarica?** Le possibili cause sono: la batteria è scarica o c'è un difetto del controller. Soluzione possibile: ricarica il controller e monitora il processo di ricarica per 20 minuti. Verifica se il controller si riaccende. In caso contrario, contatta il nostro supporto.
- 8. sento una sensazione sgradevole sotto i pad?** Possibili cause: (1) I pad e la tua pelle non sono sufficientemente umidificati. (2) Il contatto tra i pad e la tua pelle non è ottimale. (3) Troppe sessioni di allenamento. Concedi ai tuoi muscoli qualche giorno di pausa. (4) Se la sensazione sgradevole persiste, contatta il nostro servizio clienti.
- 9. Le contrazioni sono deboli anche a livelli più alti/non si percepiscono?** Assicurati di usare correttamente il tuo trainer. Possibili cause: (1) I pad e la tua pelle non sono sufficientemente umidificati. (2) Il contatto con la pelle non è ottimale.
- 10. I peli sono un problema?** I pad dovrebbero avere un buon contatto con la pelle nonostante i peli. Può essere utile umidificare ulteriormente la pelle con un po' d'acqua.

Guida alla risoluzione dei problemi

- Il controller non si accende?** Possibile causa: Batteria scarica. Soluzione: Ricarica il controller.
- Il controller lampeggia e mostra il seguente simbolo Δ ?** Possibile causa: Se il controller è fissato alla cintura e non rileva il contatto con la pelle, lampeggia e si spegne dopo circa 30 secondi. Soluzione: Assicurati che il controller sia correttamente fissato alla cintura e che la cintura sia posizionata come descritto sul tuo corpo.
- Le contrazioni sono molto deboli?** (1) Possibile causa: Un livello di intensità impostato troppo basso. Soluzione: Il trainer parte sempre dal livello 1. Aumenta l'intensità gradualmente. (2) Possibile causa: Contatto con la pelle non ottimale. Soluzione: Inumidisci la pelle prima dell'allenamento nella zona corrispondente.
- La stimolazione è sgradevole?** (1) Possibile causa: L'intensità è impostata troppo alta. Soluzione: Riduci l'intensità sul controller. (2) Possibile causa: Il contatto tra i pad e la pelle non è ottimale. Soluzione: Inumidisci di nuovo la pelle e i pad.
- Altro problema?** Contatta il nostro servizio clienti.

Pulizia e manutenzione

Pulisci il controller esclusivamente con un panno in microfibra fine e asciutto. Non usare detergenti chimici. La cintura, il cavo di ricarica e il controller non devono mai essere lavati in lavatrice. Conserva sempre il tuo trainer EMS e gli accessori in un luogo fresco e asciutto.

Smaltimento

Per il bene dell'ambiente, il dispositivo non deve essere smaltito nei rifiuti domestici normali alla fine del suo ciclo di vita. Puoi consegnarlo presso appositi punti di raccolta nel tuo paese. Smaltisci il dispositivo in conformità con le normative locali vigenti. Per l'Unione Europea (UE) si applica la direttiva WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Se hai domande, contatta le autorità locali per lo smaltimento. Le batterie esaurite e completamente scariche devono essere smaltite in appositi contenitori di raccolta, presso centri di raccolta dei rifiuti pericolosi o negozi di elettronica. È legalmente richiesto smaltire correttamente le batterie.

Normative e standard (Dichiarazione di conformità)

Questo dispositivo è certificato secondo le normative dell'UE ed è contrassegnato dal marchio CE (marchio di conformità) "CE". Con la presente dichiariamo che questo prodotto BODIFY, art. n. 3528, è conforme ai requisiti essenziali delle direttive europee 2014/30/UE, 2014/35/UE e 2011/65/UE. È possibile richiedere la dichiarazione di conformità UE completa presso Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Germania.

Dati tecnici

Classificazione	Dispositivo con alimentazione interna
Scopo d'uso	Stimolatore dei muscoli addominali
Référence de l'article	3528
Type	Bodify EMS Abs Belt Max
Condizioni di stoccaggio e trasporto	Temperatura (0-55°C) / Umidità (15-75%)
Condizioni operative	Temperatura (10-30°C) / Umidità (15-75%)
Peso (solo controller)	27g
Intensità (regolabile)	1-15
Dimensioni (solo controller)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Forma dell'impulso	Impulsi rettangolari bifasici
Frequenza dell'impulso	1-97Hz
Durata dell'impulso	70-200µs
Batteria	Polimero di litio, 3,7V, 240mAh

Informazioni sul produttore



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Germania

E-mail: hallo@bodify.me • Telefono: +49 176 85254881
Bodify® è un marchio registrato della Fassmer GmbH



Puoi ottenere una copia del manuale in formato elettronico sul web. Contattaci anche se desideri che ti inviamo il manuale utente in PDF. Ci riserviamo il diritto di errori e modifiche.



Índice

Bienvenido al equipo	67
Empezamos: Tu primera sesión de entrenamiento	67
Contenido de este set	67
Leyenda de símbolos	68
Advertencias e instrucciones de seguridad	68
Cargar el controlador	72
Humedecer las almohadillas de los electrodos y la piel	72
El posicionamiento correcto del entrenador	73
Funcionamiento del controlador	74
Significado de los LED y símbolos de pantalla	74
Programas de entrenamiento Bodify®	75
Espejo de pantalla	76
Proceso de entrenamiento	76
¿Con qué frecuencia hay que hacer ejercicio?	76
¿Qué nivel de intensidad debes elegir?	77
Ejemplo de entrenamiento	77
Soporte al cliente	77
Preguntas frecuentes y respuestas sobre el uso	77
Instrucciones para la solución de problemas	78
Limpieza y mantenimiento	79
Eliminación	79
Normas y regulaciones (Dec. de conformidad)	79
Especificaciones técnicas	80
Información del fabricante	80

Bienvenido al equipo


Aquí encontrarás toda la información importante sobre tu nuevo entrenador EMS. Para que puedas empezar rápidamente, encontrarás una visión general en la siguiente sección.

Si tienes alguna pregunta, no dudes en ponerte en contacto con nuestro equipo de soporte en cualquier momento. Siempre te ayudaremos rápidamente y encontraremos una solución que te haga feliz, ¡prometido!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (de lunes a viernes, de 11 a 16 horas)

Empezamos: Tu primera sesión de entrenamiento












1. Familiarízate con el manual de usuario .
2. El controlador es también la batería del entrenador y debe cargarse antes de su primer uso. Cargue el controlador únicamente con el cable en dotación y utilice un adaptador USB disponible en el mercado.
3. Antes de comenzar el entrenamiento EMS, las almohadillas de los electrodos (pads) y su piel deben humedecerse con agua antes de cada entrenamiento.
4. Su piel no debe estar sudada ni grasosa antes del uso. Coloque el entrenador de forma que el controlador quede por encima del ombligo. A continuación, fije la correa a su espalda. La correa debe sujetarse bien, pero no debe estar demasiado apretada.
5. Tu entrenador ofrece cuatro diferentes programas de entrenamiento con 15 niveles de intensidad. Puedes elegir entre un programa de 15 o 25 minutos. Comienza con un nivel bajo (nivel 1-3).
6. El entrenador reconoce el contacto con la piel y siempre comienza desde el nivel 1 (después de encenderse).

Contenido de este set

1 Controlador EMS, 1 Cinturón, 1 Extensión de cinturón, 1 Cable USB-C

Leyenda de símbolos

Utilizamos los siguientes símbolos en este manual de usuario, en el producto y en el embalaje.

	Advertencia: Aviso importante sobre posibles riesgos de lesiones o para la salud.
	Precaución: Aviso de seguridad sobre posibles daños al dispositivo.
	Fabricante
	Marcado CE: Este producto cumple con las normativas europeas y nacionales.
	Marcado de conformidad para el Reino Unido
	Observar el manual de usuario
	Parte aplicada de tipo BF
	Número de lote
	Aviso de eliminación para los componentes de embalaje y producto. Eliminar de acuerdo con las normativas.
	Eliminación ecológica del embalaje
	Eliminación de acuerdo con la Directiva RAEE (Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos)

Advertencias e instrucciones de seguridad

Tu salud es importante para nosotros. Por lo tanto, usa tu entrenador de manera responsable y solo para el uso previsto. En general, entrena solo si eres mayor de edad, estás sano y te sientes bien.

Advertencias generales

Utiliza los productos de Bodify solo para el propósito previsto:

- Solo para uso humano y para el propósito descrito en este manual.
- Solo para uso externo.
- Utiliza solo los accesorios originales.

Áreas donde no se debe usar EMS:

- EMS no debe aplicarse en la cabeza, ojos, boca, cuello o arteria carótida.
- No usar en la zona genital.
- Evita el uso en ambientes húmedos, como el baño, al bañarte o ducharte, o bajo lluvia intensa.

⚠️ Contraindicaciones absolutas

Si alguno de los siguientes puntos se aplica a ti, no utilices EMS para evitar daños a la salud:

- Tienes un marcapasos u otro dispositivo eléctrico implantado en tu cuerpo.
- Tienes implantes metálicos.
- Usas una bomba de insulina.
- Tienes fiebre alta (por encima de 38°C).
- Sufres de arritmias cardíacas conocidas u otros problemas cardíacos.
- Tienes una enfermedad neurológica que provoca convulsiones u otros trastornos sensoriales.
- Estás embarazada o acabas de dar a luz.
- Tienes cáncer o estás en tratamiento por un tumor.
- Te has sometido a una cirugía recientemente.
- Estás conectado a un dispositivo quirúrgico de alta frecuencia.
- Utilizas otros dispositivos eléctricos que afectan a los músculos o nervios.
- Tienes una enfermedad gastrointestinal aguda o crónica.
- Sufres de calambres o dolores musculares agudos.
- Tienes una infección o inflamación aguda.
- Tienes diabetes tipo 1.
- Sufres de arteriosclerosis o trastornos circulatorios (por ejemplo, hipertensión).
- Tienes lesiones, inflamaciones o heridas en la zona de los electrodos.
- Eres menor de 18 años.
- Has consumido alcohol o drogas recientemente.

⚠️ Contraindicaciones relativas

Te recomendamos que consultes a un médico antes de entrenar si se aplica alguno de los siguientes puntos. El médico debe aprobar expresamente el entrenamiento.

- Sufres de dolor o has recibido un diagnóstico específico.
- Has tenido una hernia discal.
- Tienes implantes que llevan más de 6 meses en tu cuerpo.
- Tienes problemas con los órganos internos.
- Sufres de problemas cardiovasculares.
- Eres propenso a trombosis o embolias.
- Tienes dolores crónicos, independientemente

de dónde se presenten.

- Tomas medicamentos específicos.
- Usas un dispositivo intrauterino (DIU) para la anticoncepción.
- Estás en periodo de lactancia.
- Sufres de un trastorno de sensibilidad (por ejemplo, debido a trastornos metabólicos), lo que te hace percibir menos el dolor.
- Tienes la piel irritada o inflamada.
- Eres propenso a hemorragias o hay riesgo de lesiones.
- Tienes limitaciones de movimiento.
- Tienes acumulación de líquidos en el cuerpo, como edemas o hinchazones.
- Tienes heridas abiertas, eccemas, quemaduras o llagas.
- Para cualquier otro factor, intervención o hipersensibilidad no mencionados aquí.

Posibles efectos secundarios:

Si entrenas con EMS a pesar de las contraindicaciones o sin seguir las advertencias e instrucciones de seguridad, puede provocar problemas de salud. Entre los posibles efectos secundarios se incluyen sobreentrenamiento, pérdida parcial de fuerza o aparición retrasada de dolor muscular. Por lo tanto, respeta los períodos de descanso para tus músculos. Si sigues nuestras instrucciones de entrenamiento, estos problemas no deberían ocurrir. Si experimentas alguno de los siguientes síntomas, consulta a un médico.

Consideraciones importantes para el entrenamiento:

- Cada sesión de entrenamiento no debe exceder los 25 minutos, dependiendo de la intensidad y la carga.
- Escucha a tu cuerpo y no excedas tus límites.
- Bebe suficiente agua para mantenerte hidratado durante el entrenamiento.
- Si te sientes mal durante el entrenamiento, detente de inmediato y consulta a un médico.

⚠️ Medidas generales de seguridad y precaución

- Mantén los dispositivos alejados de fuentes de calor como radiadores o la luz solar directa. Evita el uso cerca de hornos microondas.
- No expongas el dispositivo a la humedad. Man-

tenlo seco y protégelo de la suciedad.

- Nunca sumerjas el controlador en agua ni lo uses en ambientes húmedos.
- Los productos no deben ser utilizados por personas con contraindicaciones ni por animales.
- Si el dispositivo no funciona correctamente o causa dolor, detén el entrenamiento de inmediato.
- No uses el dispositivo mientras duermes ni al operar vehículos o maquinaria.
- Nunca uses tu entrenador durante actividades que requieran tu plena atención, agilidad y habilidades motoras finas.
- Durante la estimulación, evita usar objetos metálicos como hebillas de cinturón o collares. Si usas joyas o piercings, retíralos antes de usar.
- Evita el uso de EMS si tienes un tatuaje con partículas metálicas debajo o cerca de los electrodos.
- No uses productos EMS cerca de sustancias inflamables, como gases o explosivos.
- Si experimentas mareos o debilidad durante el entrenamiento, detente y consulta a un médico.
- Los productos EMS no son adecuados para niños o personas con discapacidades físicas o cognitivas.
- Mantén los dispositivos EMS alejados de niños y animales, especialmente el material de empaque, para evitar accidentes.
- Solo enciende tu controlador cuando esté correctamente posicionado y colocado en el área correcta.
- Nuestros productos EMS deben ser utilizados únicamente por personas que hayan leído y comprendido todas las medidas de seguridad y contraindicaciones de este manual.

Daños al producto:

No utilices el dispositivo si está dañado y contacta al servicio de atención al cliente de Bodify.

- Para asegurar que el dispositivo funcione correctamente, no debe dejarse caer ni desarmarse.
- Inspecciona regularmente el dispositivo en busca de daños. Si notas algún daño o si el dispositivo ha sido utilizado incorrectamente, devuélvelo al fabricante para su inspección o reparación.
- Apaga el dispositivo inmediatamente si ocurre un defecto o mal funcionamiento.
- No intentes abrir o reparar el dispositivo por tu cuenta.
- El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños causados por un uso incorrecto o inadecuado.

Instrucciones sobre la batería

- Si el líquido de la batería entra en contacto con tu piel o tus ojos, enjuaga inmediatamente el área afectada con agua y busca atención médica.
- Mantén el controlador alejado de calor y humedad excesivos.
- ¡Riesgo de explosión! No arrojes el controlador al fuego.
- No abras, desarmes ni aplastes el controlador.
- Carga siempre el controlador correctamente, como se describe en este manual.
- Antes del primer uso, el controlador debe estar completamente cargado.
- Si no utilizas el dispositivo durante un período prolongado, carga la batería aproximadamente cada seis meses para evitar una descarga profunda.

Nota general:

Este producto no es un dispositivo médico ni un producto terapéutico activo según el Reglamento (UE) 2017/745 (MDR). Este producto no está destinado para el tratamiento o alivio de una enfermedad, lesión o discapacidad, ni sirve para mantener, alterar, reemplazar o restaurar tales condiciones.



Cargar el controlador

El controlador tiene una batería integrada y recargable. Puedes cargar fácilmente el controlador con el cable USB-C incluido. (¡No es necesario abrir el controlador para cargarlo!) Para hacerlo, conecta el cable al conector del controlador. Usa un adaptador USB estándar. El controlador se carga correctamente cuando el LED parpadea en rojo. Tan pronto como el LED se ilumina de azul, el controlador está completamente cargado. Un ciclo de carga completo tarda aproximadamente 3 horas.



- ✓ Puerto de carga USB-C
- ✓ Después de encenderlo, el controlador muestra el nivel actual de la batería.
- ✗ No deje el controlador enchufado durante un tiempo innecesario



El controlador no debe mojarse ni limpiarse con agua. Si el controlador sufre daños por agua, deja de usarlo. No expongas el controlador a la luz solar excesiva. No intentes abrir o reparar el controlador tú mismo!

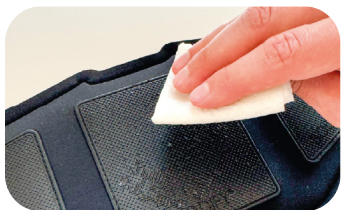
Humedecer las almohadillas de los electrodos y la piel

Antes de comenzar el entrenamiento EMS, las almohadillas de los electrodos y su piel deben humedecerse con agua antes de cada entrenamiento:

1. Retire el controlador previamente para evitar un encendido accidental. Humedezca bien un paño con agua. Consejo: el papel de cocina es ideal. Luego, pase el paño sobre las almohadillas y el área correspondiente de su piel. Debe quedar una película de agua visible en las almohadillas y su piel.



2. Asegúrese de que las tres almohadillas y su piel estén humedecidas de manera uniforme. Solo así los impulsos pueden transmitirse uniformemente y el entrenamiento EMS puede funcionar de manera óptima.



⚠ Utilice su entrenador solo si las almohadillas y su piel están humedecidas antes del entrenamiento. No coloque la correa bajo el agua corriente ni la sumerja en agua. Asegúrese de que su piel esté limpia y libre de cremas o aceites. Mantenga las almohadillas limpias y evite el contacto con cremas, detergentes, objetos afilados, etc.

El posicionamiento correcto del entrenador

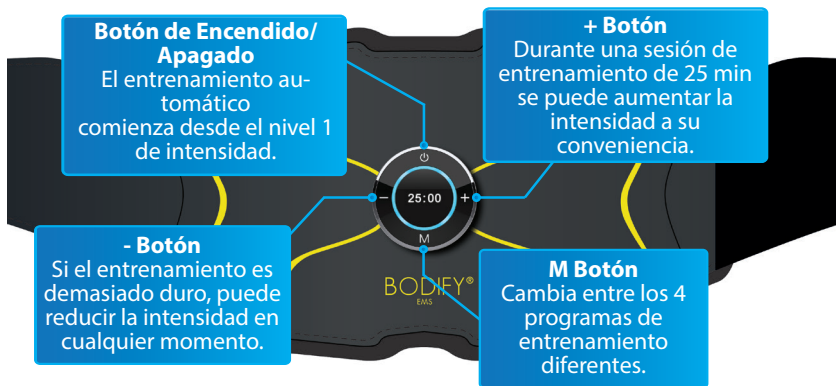
Coloque el entrenador de manera que el controlador quede por encima del ombligo. Asegúrese de que las almohadillas cubran bien los músculos abdominales. Después de colocar el entrenador en su abdomen, fije la correa a su espalda. Ajuste la correa para que el entrenador quede bien sujeto. La correa EMS no debe estar demasiado apretada. Si la correa del entrenador no es suficientemente amplia, utilice la correa de extensión en dotación.

- Compruebe si las almohadillas de los electrodos y su piel están humedecidas.
- El controlador debe estar a la altura del ombligo.
- No encienda el entrenador hasta que esté correctamente colocado.



Funcionamiento del controlador

El controlador puede retirarse fácilmente del entrenador y volver a colocarse en él. Sujete el entrenador y retire con cuidado el controlador. La ilustración muestra el sencillo funcionamiento del controlador.



Significado de los LED y símbolos de pantalla

Nota: Los diferentes colores (azul, amarillo, blanco y verde) representan los distintos programas de entrenamiento. Una vez encendido el controlador, puedes cambiar entre los programas de entrenamiento.

- Apagado: El LED no está encendido. Tu entrenador está por lo tanto apagado y no activo.
- Azul, amarillo, blanco o verde encendido: El entrenador está activo y ejecuta el programa de entrenamiento correspondiente. Presiona el botón "M" para cambiar entre los programas de entrenamiento. Tan pronto como el temporizador llegue a 00:00, el entrenador se apagará automáticamente.
- Parpadeando y símbolo: Tu entrenador está encendido, pero no hay contacto con la piel o el controlador no está bien fijado. El entrenador se apagará automáticamente después de 30 segundos.
- Parpadeando: El entrenador está activo y pasando por el programa de entrenamiento. La batería está casi agotada y debería cargarse pronto.
- Apagado y símbolo: El entrenador no se inicia. La batería está vacía y necesita ser cargada.

Programas de entrenamiento Bodify®

Con los diferentes programas de entrenamiento, puedes variar tu rutina de ejercicio. Una vez que tu entrenador esté activado y colocado sobre tu piel, puedes cambiar entre los programas de entrenamiento utilizando el botón "M". El color del LED te indica qué programa de entrenamiento está activo. **Nota:** Si el programa de entrenamiento se cambia durante el entrenamiento, la intensidad se restablecerá al nivel 1.



Azul: El entrenamiento abdominal más fuerte y avanzado. Comparable con un entrenamiento intensivo con muchas repeticiones variadas.

- ✓ Entrenamiento Todo en Uno
- ✓ 25 minutos



Amarillo: Entrenamiento de fuerza intensivo. Diseñado para contracciones musculares largas y sostenidas. Comparable a hacer abdominales para los músculos.

- ✓ Entrenamiento de Fuerza
- ✓ 25 minutos



Blanco: Entrenamiento de potencia corto. Para contracciones musculares enfocadas en los músculos abdominales laterales. Comparable a un entrenamiento de potencia corto para los músculos.

- ✓ Entrenamiento de Potencia
- ✓ 15 minutos

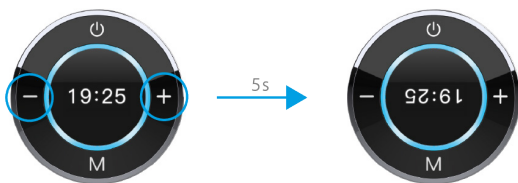


Verde: Programa de masaje para relajar los músculos. Ajustado para aflojar y relajar suavemente los músculos. Comparable a un masaje de presión para los músculos.

- ✓ Masaje
- ✓ 25 minutos

Espejo de pantalla

La pantalla del controlador puede girarse 180°. Para hacerlo, presiona simultáneamente los botones “+” y “-” durante un total de 5 segundos. La rotación solo es posible cuando el entrenador está colocado y un programa de entrenamiento está activo. Nota: Al apagar, la pantalla volverá a su posición original automáticamente.



Proceso de entrenamiento

Tan pronto como tu entrenador esté activado y colocado sobre tu piel, comenzará el primero de los cuatro programas de entrenamiento. Estos programas son dinámicos y realizan una rutina específica para estimular tus músculos de la mejor manera posible. **Consejo: Puedes moverte libremente durante el entrenamiento.**

Ligero - Nivel: 1

Fuerte - Nivel: 15

Nota: Después de encenderse, tu entrenador comenzará automáticamente en el primer nivel de intensidad y en el primero de los cuatro programas de entrenamiento. Al presionar el botón más, cambiarás al siguiente nivel de intensidad más alto. Por ejemplo, para llegar al nivel 3, enciende el entrenador y presiona dos veces el botón más. La pantalla mostrará el número “3”.

¿Con qué frecuencia hay que hacer ejercicio?



Se recomienda entrenar un grupo muscular de 2-3 veces por semana. Esto es suficiente para entrenar los músculos a largo plazo. Después de haber entrenado un grupo muscular, hay que dejar a los músculos 1 ó 2 días para que se recuperen. Como regla general, ¡sólo entrene en la medida en que se sienta cómodo! Comience con un nivel bajo (nivel 1-2). Evita usar la correa EMS todos los días o varias veces en el mismo día.

¿Qué nivel de intensidad debes elegir?

Al principio, es recomendable comenzar con un nivel de intensidad bajo (nivel 1-2) para acostumbrarte al entrenamiento. El entrenamiento EMS es muchas veces más efectivo que el entrenamiento convencional. Recuerda: El entrenamiento siempre debe ser cómodo para ti. Reduce la intensidad si encuentras el entrenamiento demasiado intenso. Es normal que varíes la intensidad del entrenamiento en diferentes programas, según tus necesidades y objetivos.

Ejemplo de entrenamiento

Para facilitar el inicio del entrenamiento con EMS, puede seguir los siguientes intervalos de entrenamiento. Por supuesto, puede adaptar el entrenamiento a su rutina diaria.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						

Soporte al cliente

Si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Te ayudaremos rápidamente y de manera sencilla:

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (de lunes a viernes, 11-16 horas)

Preguntas frecuentes y respuestas sobre el uso

- 1. ¿Con qué frecuencia debo entrenar?** Lo mejor es entrenar la misma zona del cuerpo 2-3 veces por semana. Entre sesiones, debes darle a tus músculos 1-2 días de descanso para la recuperación.
- 2. ¿Qué intensidad debo usar y cuándo debo aumentarla?** Debes aumentar la intensidad de manera gradual, comenzando en el nivel 1 o 2. El entrenamiento EMS es muchas veces más eficaz que el entrenamiento convencional.
- 3. ¿Qué puedo hacer durante el entrenamiento?** Durante tu entrenamiento EMS, puedes moverte libremente y realizar tus actividades cotidianas como trabajar, cocinar o hacer tareas domésticas. Alternativamente, puedes complementar tu entrenamiento con Bodify mediante ejercicios adicionales.

- 4. ¿Cuándo debo usar la función de masaje?** La función de masaje está diseñada para activar los músculos y puede utilizarse para masajear grupos musculares específicos. Ten en cuenta: No uses el dispositivo más de 2-3 veces por semana, incluidas las veces que utilices la función de masaje.
- 5. Creo que algo no va bien con mi dispositivo, ¿qué debo hacer?** Ponte en contacto con nuestro servicio de atención al cliente y, mientras tanto, no uses el dispositivo. Estaremos encantados de ayudarte a encontrar una solución rápida y sencilla.
- 6. ¿Puedo usar mi dispositivo para otra área del cuerpo?** No, el dispositivo ha sido diseñado específicamente para la zona muscular indicada y no debe usarse de manera diferente a lo indicado.
- 7. ¿La luz LED y la pantalla ya no se encienden, ni siquiera durante la carga?** Esto puede deberse a lo siguiente: La batería está descargada o hay un defecto en el controlador. Posible solución: Carga el controlador y supervisa el proceso de carga durante 20 minutos. Verifica si el controlador se vuelve a encender. Si no es así, ponte en contacto con nuestro soporte.
- 8. Siento una sensación incómoda bajo los electrodos, ¿qué puede ser?** Posibles causas: (1) Los electrodos y tu piel no están lo suficientemente humedecidos. (2) El contacto entre los electrodos y tu piel no es óptimo. (3) Has hecho demasiadas sesiones de entrenamiento. Dale a tus músculos unos días de descanso. (4) Si la sensación incómoda persiste, contacta a nuestro servicio de atención al cliente.
- 9. Las contracciones son débiles incluso en niveles más altos o no se sienten.** Asegúrate de usar correctamente el dispositivo. Posibles causas: (1) Los electrodos y tu piel no están lo suficientemente humedecidos. (2) El contacto con la piel no es óptimo.
- 10. ¿El vello corporal es un problema?** Los electrodos deben tener buen contacto con la piel a pesar del vello corporal. Ayuda humedecer un poco más la piel con agua.

Instrucciones para la solución de problemas

- **¿El controlador no se enciende?** Posible causa: Batería débil. Solución: Carga el controlador.
- **¿El controlador parpadea y muestra el siguiente símbolo Δ ?** Posible causa: Si el controlador está sujeto al cinturón y no detecta contacto con la piel, parpadea y se apaga después de aproximadamente 30 segundos. Solución: Asegúrate de que el controlador esté correctamente colocado en el cinturón y que el cinturón esté colocado en tu cuerpo como se describe.
- **¿Las contracciones son muy débiles?** (1) Posible causa: Un nivel de intensidad demasiado bajo. Solución: El entrenador siempre comienza en el nivel 1. Aumenta la intensidad gradualmente. (2) Posible causa: El contacto con la piel no es óptimo. Solución: Humedece tu piel antes del entrenamiento en la zona correspondiente.
- **¿La estimulación es incómoda?** (1) Posible causa: La intensidad está ajustada demasiado alta. Solución: Disminuye la intensidad en el controlador. (2) Posible causa: El contacto entre los electrodos y tu piel no es óptimo. Solución: Vuelve a humedecer la piel y los electrodos.
- **¿Otro problema?** Ponte en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.

Limpeza y mantenimiento

Limpeza el controlador únicamente con un paño de microfibras suave y seco. No utilices productos químicos de limpieza. El cinturón, el cable de carga y el controlador no deben lavarse en la lavadora. Guarda tu entrenador EMS y sus accesorios en un lugar fresco y seco.

Eliminación

Por respeto al medio ambiente, el dispositivo no debe desecharse con los residuos domésticos al final de su vida útil. Debes entregarlo en los puntos de recolección apropiados de tu país. Elimina el dispositivo de acuerdo con las normativas locales. En la Unión Europea (UE), se aplica la Directiva RAEE (Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos). Si tienes preguntas, contacta con las autoridades locales de eliminación. Las baterías usadas y completamente descargadas deben eliminarse en contenedores de recolección especiales, en puntos de residuos peligrosos o en comercios de productos electrónicos. La eliminación adecuada de las baterías es un requisito legal.

Normas y regulaciones (Dec. de conformidad)

Este dispositivo está certificado según las directivas de la UE y lleva el marcado CE de conformidad "CE". Declaramos que este producto BODIFY, artículo núm. 3528, cumple con los requisitos esenciales de las directivas europeas 2014/30/UE, 2014/35/UE y 2011/65/UE. Puedes solicitar la declaración de conformidad de la UE completa en Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Alemania.

Especificaciones técnicas

Clasificación	Dispositivo con fuente de alimentación interna
Uso previsto	Estimulador de músculos abdominales
Art. Nr.	3528
Tipo	Bodify EMS Abs Belt Max
Condiciones de almacenamiento y transporte	Temperatura (0-55°C) / Humedad (15-75%)
Condiciones de funcionamiento	Temperatura (10-30°C) / Humedad (15-75%)
Peso (solo controlador)	27g
Intensidad (ajustable)	1-15
Dimensiones (solo controlador)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Forma de pulso	Pulsos rectangulares bifásicos
Frecuencia de pulso	1-97Hz
Duración del pulso	70-200µs
Batería	Polímero de litio, 3.7V, 240mAh

Información del fabricante



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Alemania

Correo electrónico: hallo@bodify.me • Teléfono: +49 176 85254881
Bodify® es una marca registrada de Fassmer GmbH



Puedes solicitar una copia electrónica de este manual a través de nuestro sitio web o poniéndote en contacto con nosotros. Con gusto te enviaremos el manual de usuario en formato PDF.



Inhoudsopgave

Welkom in het team	83
Aan de slag: de eerste training	83
Inhoud van deze set	83
Verklaring van symbolen	84
Waarschuwingen en veiligheidsinstructies	84
Laden van de controller	88
Bevochtigen van Elektroden-Pads en Huid	88
De correcte installatie van de trainer	89
Bediening van de controller	90
Betekenis van LED & scherm-symbolen	90
Bodify® Trainingsprogramma's	91
Schermspiegelen	92
Trainingsprogramma	92
Hoe vaak moet je sporten?	92
Welk intensiteitsniveau moet je kiezen?	93
Trainingsvoorbeeld	93
Kundensupport	93
Veelgestelde vragen & antwoorden	93
Handleiding voor probleemoplossing	94
Reiniging en onderhoud	94
Verwijdering	95
Richtlijnen en normen (conformiteitsverklaring)	95
Technische gegevens	96
Fabrikantgegevens	96

Welkom in het team


Hier vind je alle belangrijke informatie over je nieuwe EMS-trainer. Om zo snel mogelijk te beginnen, vind je in de volgende sectie een beknopte handleiding.

Als je vragen hebt, kun je altijd contact opnemen met onze klantenservice. We helpen je altijd snel verder en vinden een oplossing waar je blij van wordt - beloofd!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (weekdagen, 11-16 uur)

Aan de slag: de eerste training

1. Maak jezelf vertrouwd met de gebruiksaanwijzing .
2. De controller is tevens de batterij van de trainer en moet voor het eerste gebruik worden opgeladen. Laad de controller alleen op met de meegeleverde kabel en gebruik een standaard USB-adapter.
3. Bevor je met de EMS-training begint, moeten de elektrodenpads (pads) en je huid voor elke training met water bevochtigd worden.
4. Je huid mag voor gebruik niet zweterig of vettig zijn. Breng de trainer zo aan dat de controller zich boven je navel bevindt. Bevestig vervolgens de band op je rug. De band moet goed blijven zitten, maar niet te strak.
5. Je trainer biedt vier verschillende trainingsprogramma's aan met 15 intensiteitsniveaus. Je kunt kiezen tussen een 15-minuten of 25-minuten programma. Begin met een laag niveau (niveau 1-3).
6. De trainer herkent of er huidcontact is en begint altijd op het eerste niveau.

Inhoud van deze set

1 EMS-controller, 1 riem, 1 verlengingsriem, 1 USB-C-kabel

Verklaring van symbolen

Wij gebruiken de volgende symbolen in deze handleiding, op het product en op de verpakking.

	Waarschuwing: Belangrijke veiligheidswaarschuwing. Gevaar voor verwondingen of risico voor de gezondheid.
	Let op: Veiligheidsinstructie voor mogelijke schade aan het apparaat.
	Fabrikant
	CE-markering: Dit product voldoet aan de Europese en nationale voorschriften.
	Conformiteitsmarkering voor het Verenigd Koninkrijk
	Raadpleeg de gebruiksaanwijzing
	Toegepaste delen van het type BF
	Productiepartijnummer
	Verwijderingsinstructie voor verpakkings- en productonderdelen. Verwijdering volgens de voorschriften.
	Milieuvriendelijke verwijdering van de verpakking
	Verwijdering volgens WEEE-richtlijn (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Waarschuwingen en veiligheidsinstructies

Je gezondheid ligt ons na aan het hart. Gebruik daarom je trainer verantwoordelijk en alleen voor het beoogde doel. Algemeen geldt: Train alleen als je meerderjarig, gezond bent en je goed voelt.

Algemene waarschuwingen

Gebruik de producten van Bodify alleen voor het beoogde doel:

- Alleen voor mensen en voor het doel dat in deze handleiding wordt beschreven.
- Alleen voor uitwendig gebruik.
- Alleen met originele accessoires.

EMS mag niet worden toegepast op de volgende gebieden:

- EMS mag niet worden gebruikt op het hoofd, ook niet bij de ogen, over de mond, in de nek of op de halslagader.
- In het genitale gebied.
- Vermijd gebruik in vochtige omgevingen zoals in de badkamer, tijdens het baden, douchen of bij hevige regenval.

⚠ Absolute contra-indicaties

Als een van de volgende punten op jou van toepassing is, mag je geen EMS-training doen om gezondheidsproblemen te voorkomen:

- Je hebt een pacemaker of een ander elektronisch apparaat in je lichaam.
- Je hebt metalen implantaten.
- Je gebruikt een insulinepomp.
- Je hebt hoge koorts (boven 38°C).
- Je hebt bekende hartritme stoornissen of andere hartproblemen.
- Je hebt een neurologische aandoening die toevallen of andere gevoeligheidsstoornissen veroorzaakt.
- Je bent zwanger of hebt net bevallen.
- Je hebt kanker of wordt behandeld voor een tumor.
- Je bent onlangs geopereerd.
- Je bent aangesloten op een hoogfrequent chirurgical apparaat.
- Je gebruikt andere elektrische apparaten die de spieren of zenuwen kunnen beïnvloeden.
- Je hebt een acute of chronische maag-darmaandoening.
- Je hebt last van acute spierkrampen of spierpijn.
- Je hebt een acute infectie of ontsteking.
- Je hebt diabetes type 1.
- Je hebt arteriosclerose of doorbloedingsstoornissen (bijv. hoge bloeddruk).
- Je hebt verwondingen, ontstekingen of wonden in het gebied van de elektroden.
- Je bent jonger dan 18 jaar.
- Je hebt onlangs alcohol of drugs gebruikt.

⚠ Relatieve contra-indicaties

We raden aan om bij de volgende punten eerst met een arts te overleggen voordat je met de training begint. De arts moet de training uitdrukkelijk toestaan.

- Je hebt pijn of hebt een specifieke diagnose gekregen.
- Je hebt een hernia gehad.
- Je hebt implantaten die langer dan 6 maanden in je lichaam zitten.
- Je hebt problemen met de inwendige organen.

- Je hebt hart- en vaatproblemen.
- Je hebt een neiging tot trombose of embolieën.
- Je hebt chronische pijn, ongeacht waar deze optreedt.
- Je gebruikt specifieke medicijnen.
- Je draagt een spiraaltje (bijv. voor anticonceptie).
- Je bent aan het borstvoeden.
- Je hebt last van een gevoeligheidsstoornis (bijv. bij stofwisselingsstoornissen), waardoor je pijn minder sterk waarneemt.
- Je hebt geïrriteerde of ontstoken huid.
- Je hebt de neiging tot bloedingen of er is een risico op verwondingen.
- Je hebt bewegingsbeperkingen.
- Je hebt vochtophopingen in het lichaam, zoals oedeem of zwellingen.
- Je hebt open huidwonden, eczeem, brandwonden of verwondingen.
- Bij andere factoren/ingrepen/overgevoeligheden die hier mogelijk niet zijn vermeld.

Mogelijke bijwerkingen:

Als je EMS-training doet ondanks contra-indicaties of zonder de waarschuwingen en veiligheidsinstructies in acht te nemen, kan dit leiden tot gezondheidsproblemen. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere overtraining, gedeeltelijk krachtverlies of vertraagde spierpijn. Let daarom ook op de rusttijden voor je spieren. Als je onze trainingsinstructies volgt, zouden deze problemen niet moeten optreden. Als je een van de volgende symptomen opmerkt, raadpleeg dan een arts.

Wat moet je tijdens de training in overweging nemen:

- Stel de intensiteit in het begin laag in. Pas later, wanneer je aan het apparaat gewend bent, kun je hogere intensiteitsniveaus instellen. Train een spiergroep maximaal 2-3 keer per week. Geef je spieren na de training 1-2 dagen rust.
- Elke trainingssessie mag niet langer dan 25 minuten duren, afhankelijk van de intensiteit en belasting.
- Luister naar je lichaam en overschrijd je grenzen niet.
- Drink voldoende water om gehydrateerd te blijven tijdens de training.
- Als je tijdens de training onwel voelt, stop dan de training en raadpleeg een arts.

⚠ Algemene veiligheids- en voorzorgsmaatregelen

- Houd het apparaat uit de buurt van warmte-

bronnen zoals radiatoren of direct zonlicht. Vermijd gebruik in de nabijheid van korte- of microgolven.

- Stel het apparaat niet bloot aan vocht. Houd het droog en bescherm het tegen vuil.
- Zorg ervoor dat de controller nooit in water wordt ondergedompeld of in vochtige omgevingen wordt gebruikt.
- De producten mogen niet worden gebruikt door personen die lijden aan contra-indicaties, of door dieren.
- Als het apparaat niet goed functioneert of pijn veroorzaakt, stop dan onmiddellijk met de training.
- Gebruik het apparaat niet tijdens het slapen of tijdens het besturen van voertuigen of machines.
- Gebruik je trainer nooit bij activiteiten waarbij je volledige aandacht, behendigheid en precisie vereist zijn.
- Zorg ervoor dat je tijdens de stimulatie geen metalen voorwerpen draagt zoals riemgespen of halsbanden. Verwijder eventuele sieraden of piercings vóór gebruik.
- Vermijd het gebruik als je een tatoeage hebt met metalen deeltjes die onder of in de buurt van de elektroden liggen.
- Gebruik de producten niet in combinatie met andere apparaten die elektrische impulsen naar je lichaam sturen.
- Gebruik EMS-producten niet in de buurt van licht ontvlambare stoffen, zoals gassen of explosieven.
- Als je duizelig wordt of je slap voelt tijdens de training, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg bij twijfel een arts.
- EMS-producten zijn niet geschikt voor kinderen of personen die fysiek of mentaal niet in staat zijn om het apparaat veilig te gebruiken. Zorg ervoor dat deze producten niet worden gebruikt door minderjarigen.
- Houd EMS-apparaten uit de buurt van kinderen en dieren, vooral het verpakkingsmateriaal om ongelukken te voorkomen.
- Schakel de controller pas in als deze correct en op de juiste plaats is aangebracht.
- Onze EMS-producten mogen alleen worden gebruikt door personen die alle veiligheids- en contra-indicaties in deze handleiding hebben gelezen en begrepen.

Beschadigingen aan het product:

Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is en neem contact op met de klantenservice van Bodify.

- Om ervoor te zorgen dat het apparaat goed

werkt, mag het niet worden laten vallen of uit elkaar worden gehaald.

- Controleer het apparaat regelmatig op beschadigingen. Als je schade constateert of als het apparaat verkeerd is gebruikt, breng het dan voor inspectie of reparatie naar de fabrikant.
- Schakel het apparaat onmiddellijk uit als er een defect of storing optreedt.
- Probeer het apparaat niet zelf te openen of te repareren.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door onjuiste of verkeerde toepassingen.

Opmerkingen over de batterij

- Als er vloeistof uit de batterij in contact komt met je huid of ogen, spoel dan onmiddellijk de getroffen plek met water en raadpleeg een arts.
- Bewaar de controller uit de buurt van overmatige hitte en vochtigheid.
- Explosiegevaar! Gooi de controller niet in het vuur.
- Open, demonteer of verpletter de controller niet.
- Laad de controller altijd op zoals beschreven in deze handleiding.
- Voor het eerste gebruik moet de controller volledig worden opgeladen.
- Als je het apparaat langere tijd niet gebruikt, laad de batterij dan ongeveer elke zes maanden op om diepe ontlading te voorkomen.

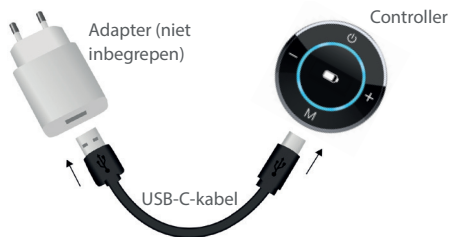
Algemene opmerking:

Dit product is geen medisch hulpmiddel en is ook geen actief therapeutisch product volgens de verordening (EU) 2017/745 (MDR). Dit product is niet bedoeld voor de behandeling of verlichting van een ziekte, verwonding of handicap en is niet ontworpen om deze te behouden, te veranderen, te vervangen of te herstellen.



Laden van de controller

De controller heeft een geïntegreerde en oplaadbare batterij. Je kunt de controller gemakkelijk opladen met de meegeleverde USB-C kabel. (De controller hoeft niet geopend te worden voor het opladen!) Doe dit door de kabel in de connector op de controller te steken. Gebruik een standaard USB-adapter. De controller laadt correct op wanneer de LED rood knippert. Zodra de LED blauw oplicht, is de controller volledig opgeladen. Een volledige laadcyclus duurt ongeveer 3 uur.



- ✔ USB-C oplaadpoort
- ✔ Na het starten toont de controller het huidige batterijniveau.
- ✘ Laat de controller niet onnodig lang opladen



De controller mag niet nat worden of nat worden gereinigd. Als de controller waterschade heeft opgelopen, gebruik deze dan niet meer! Stel de controller niet bloot aan overmatige zonnestraling! Open of repareer de controller nooit zelf!

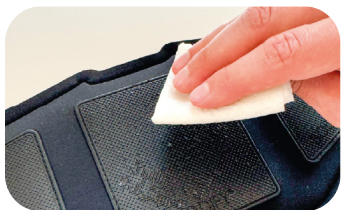
Bevochtigen van Elektroden-Pads en Huid

Voordat je met de EMS-training begint, moeten de elektrodenpads en je huid voor elke training met water bevochtigd worden:

1. Verwijder eerst de controller om een onbedoeld inschakelen te voorkomen. Bevochtig een doek grondig met water. Tip: keukenpapier werkt uitstekend. Veeg vervolgens over de pads en het betreffende gebied op je huid. Er moet een duidelijke waterfilm op de pads en je huid achterblijven.



2. Zorg ervoor dat alle drie de pads en je huid gelijkmatig bevochtigd zijn. Alleen dan kunnen de impulsen gelijkmatig worden doorgegeven en functioneert de EMS-training optimaal.



⚠ Gebruik je trainer alleen als de pads en je huid voor de training bevochtigd zijn. Houd de band niet onder stromend water en dompel hem niet onder in water. Zorg ervoor dat je huid schoon en vrij van crèmes of oliën is. Houd de pads schoon en vermijd contact met crèmes, reinigingsmiddelen, scherpe voorwerpen, enz.

De correcte installatie van de trainer

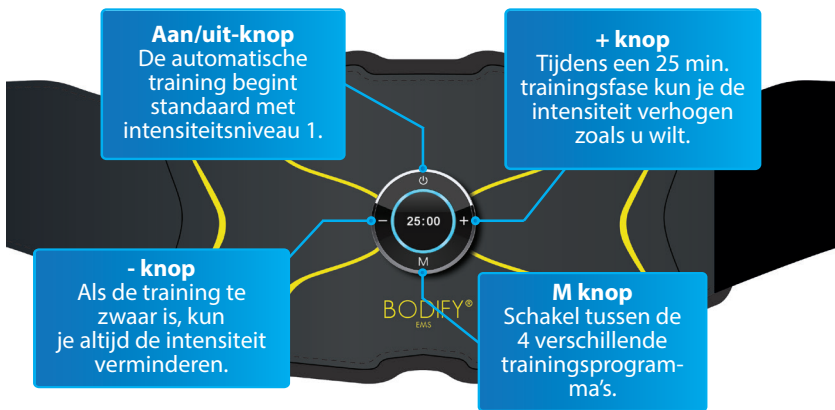
Plaats de trainer zo dat de controller zich boven uw navel bevindt. De pads moeten uw buikspieren goed bedekken. Nadat u de trainer op uw buik heeft geplaatst, maakt u de band op uw rug vast. De band moet zo passen dat de trainer goed wordt vastgehouden. De trainer mag niet te strak of knellend zitten. Als de band van de trainer niet voldoende is, gebruik dan de meegeleverde bandverlenging.

- Controleer of de elektrodenpads en je huid vochtig zijn.
- De regelaar moet ter hoogte van je navel zitten.
- Zet de trainer pas aan als hij in de juiste stand staat.








Bediening van de controller

De controller kan gemakkelijk van de trainer worden verwijderd en er opnieuw op worden bevestigd. Houd de trainer vast en trek voorzichtig de controller eraf. De afbeelding toont de eenvoudige bediening van de controller.



Betekenis van LED & schermsymbolen

Opmerking: De verschillende kleuren (blauw, geel, wit & groen) vertegenwoordigen de verschillende trainingsprogramma's. Zodra de controller is ingeschakeld, kun je tussen de trainingsprogramma's wisselen.

-  **Uit:** De LED brandt niet. Je trainer is dus uitgeschakeld en niet actief.
-  **Blauw, geel, wit of groen licht:** De trainer is actief en doorloopt het desbetreffende trainingsprogramma. Druk op de "M"-knop om te wisselen tussen de trainingsprogramma's. Zodra de timer 00:00 bereikt, schakelt de trainer automatisch uit.
-  **Knipperend en Δ symbol:** Je trainer is ingeschakeld, maar er is geen huidcontact, of de controller is niet correct bevestigd. De trainer zal dan automatisch uitschakelen na 30 seconden.
-  **Knipperend:** De trainer is actief en loopt het huidige trainingsprogramma door. De accu is bijna leeg en dient binnenkort opgeladen te worden.
-  **Uit en \square symbol:** De trainer start niet. De accu is leeg en moet opgeladen worden.

Bodify® Trainingsprogramma's

Met de verschillende trainingsprogramma's kun je je training afwisselend maken. Zodra je trainer is geactiveerd en op je huid is bevestigd, kun je met de "M" knop wisselen tussen de trainingsprogramma's. De kleur van de LED laat zien welk trainingsprogramma actief is. **Let op: Als het trainingsprogramma tijdens de training wordt gewijzigd, wordt de intensiteit teruggezet naar niveau 1.**



Blauw: De sterkste en meest geavanceerde buiktraining. Vergelijkbaar met een intensieve training met veel gevarieerde herhalingen.

- ✔ All-in-One Training
- ✔ 25 minuten



Geel: Intensieve krachtraining. Ontworpen voor lange en aanhoudende spiercontracties. Vergelijkbaar met sit-ups voor de spieren.

- ✔ Krachtraining
- ✔ 25 minuten



Wit: Korte krachtraining. Voor spiercontracties met een focus op de laterale buikspieren. Vergelijkbaar met een korte krachtwork-out voor de spieren.

- ✔ Power Training
- ✔ 15 minuten

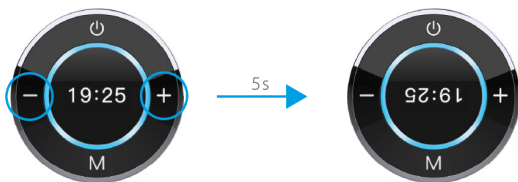


Groen: Massageprogramma om de spieren te ontspannen. Afgestemd om de spieren zachtjes te ontspannen en te verlichten. Vergelijkbaar met een drukmassage voor de spieren.

- ✔ Massage
- ✔ 25 minuten

Scher姆 spiegelen

Het scherm van de controller kan 180 graden gedraaid worden. Druk hiervoor tegelijkertijd op de "+" en "-" knop voor in totaal 5 seconden. De draaiing is alleen mogelijk als de trainer is aangebracht en een trainingsprogramma actief is. Opmerking: Na het uitschakelen, keert het scherm automatisch terug naar de oorspronkelijke positie.



Trainingsprogramma

Zodra je trainer is geactiveerd en op je huid is bevestigd, wordt het eerste van vier trainingsprogramma's gestart. De programma's zijn dynamisch en doorlopen een specifieke routine om je spieren optimaal te stimuleren. Tip: Je kunt je vrij bewegen tijdens de training.

Licht - Niveau 1

Sterk - Niveau 15

Let op: Na het inschakelen start je trainer automatisch op de eerste intensiteitsniveau en in het eerste van de vier trainingsprogramma's. Door op de plus-knop te drukken, ga je naar het volgende hogere intensiteitsniveau. Bijvoorbeeld: Om naar niveau 3 te gaan, zet je de trainer aan en klik je twee keer op de plus. Het scherm toont dan het getal "3".

Hoe vaak moet je sporten?




Train één spiergroep 2 tot 3 keer per week. Dit is genoeg om je spieren goed te trainen. Nadat je een spiergroep hebt getraind, moet je je spieren 1-2 dagen de tijd geven om te herstellen. Als algemene regel geldt: train alleen zoveel als je comfortabel vindt! Begin op een laag niveau (niveau 1-2). Gebruik de trainer niet elke dag of meerdere keren op dezelfde dag.

Welk intensiteitsniveau moet je kiezen?

Begin op een laag niveau (niveau 1-2) om aan de training te wennen. EMS-training is vele malen effectiever dan conventionele training. Onthoud: De training moet altijd prettig voor je zijn. Verminder de intensiteit als je de training te intens vindt. Het is normaal dat je op verschillende niveaus traint bij verschillende trainingsprogramma's.

Trainingsvoorbeeld

Om gemakkelijker met de EMS-training te beginnen, kun je de volgende trainingsintervallen volgen. Natuurlijk kun je de training individueel aanpassen aan je dagelijkse routine.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						

Kundensupport

Als je vragen hebt of hulp nodig hebt, neem dan gerust contact met ons op. Wij helpen je snel en eenvoudig verder:

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (weekdagen, 11-16 uur)

Veelgestelde vragen & antwoorden

- 1. Hoe vaak moet ik trainen?** Het is het beste om hetzelfde lichaamsdeel 2-3 keer per week te trainen. Tussendoor moet je je spieren 1-2 dagen rust gunnen voor herstel.
- 2. Welke intensiteit moet ik gebruiken en wanneer moet ik deze verhogen?** Je moet de intensiteit langzaam opvoeren, begin met niveau 1 of 2. EMS-training is namelijk vele malen effectiever dan traditionele training.
- 3. Wat kan ik tijdens de training doen?** Tijdens je EMS-training kun je je vrij bewegen en je dagelijkse activiteiten zoals werken, koken of huishoudelijke taken uitvoeren. Alternatief kun je je training aanvullen met Bodify door extra oefeningen toe te voegen.
- 4. Wanneer moet ik de massagefunctie gebruiken?** De massagefunctie dient om je spieren te activeren en kan gericht worden ingezet om specifieke spiergroepen te masseren. Let op: Gebruik de trainer niet meer dan 2-3 keer per week, inclusief de keren dat je de massagefunctie gebruikt.

5. Ik denk dat er iets mis is met mijn trainer, wat moet ik doen? Neem contact op met onze klantenservice en gebruik je trainer ondertussen niet. We helpen je graag en vinden een snelle en eenvoudige oplossing voor je.
6. **Kan ik mijn trainer ook voor een ander gebied gebruiken?** Nee, de trainer is speciaal ontworpen voor het beschreven spiergebied en moet niet anders worden gebruikt dan aangegeven.
7. **De LED en het scherm gaan niet meer aan, zelfs niet tijdens het opladen?** Dit kan verschillende oorzaken hebben: De batterij is leeg of er is een defect aan de controller. Mogelijke oplossing: Laad de controller op en houd het laadproces 20 minuten in de gaten. Controleer of de controller weer kan worden ingeschakeld. Zo niet, neem dan contact op met onze support.
8. **Ik voel een onaangenaam gevoel onder de pads?** Mogelijke oorzaken: (1) De pads en je huid zijn niet voldoende vochtig. (2) Het contact tussen de pads en je huid is niet optimaal. (3) Te veel trainingssessies. Geef je spieren een paar dagen rust. (4) Als het onaangename gevoel blijft, neem dan contact op met onze klantenservice.
9. **De contracties zijn zwak, zelfs op hogere niveaus/niet voelbaar?** Let op het correcte gebruik van je trainer. Mogelijke oorzaken: (1) De pads en je huid zijn niet voldoende vochtig gemaakt. (2) Het contact met de huid is niet optimaal.
10. **Is lichaamsbeheating een probleem?** De pads zouden ondanks lichaamsbeheating een goed contact met de huid moeten hebben. Het helpt om je huid wat meer te bevochtigen met water.

Handleiding voor probleemoplossing

- **De controller gaat niet aan?** Mogelijke oorzaak: Zwakke batterij. Oplossing: Laad de controller op.
- **De controller knippert en toont het volgende symbool \triangle ?** Mogelijke oorzaak: Als de controller aan de riem is bevestigd en geen huidcontact detecteert, knippert hij en schakelt na ongeveer 30 seconden uit. Oplossing: Zorg ervoor dat de controller correct aan de riem is bevestigd en dat de riem zoals beschreven op je lichaam is aangebracht.
- **De contracties zijn erg zwak?** (1) Mogelijke oorzaak: Een te laag ingestelde intensiteit. Oplossing: De trainer start altijd op niveau 1. Verhoog de intensiteit voorzichtig. (2) Mogelijke oorzaak: Geen optimaal huidcontact. Oplossing: Maak je huid voor de training vochtig op de betreffende plaats.
- **De stimulatie is onaangenaam?** (1) Mogelijke oorzaak: De intensiteit is te hoog ingesteld. Oplossing: Verlaag de intensiteit op de controller. (2) Mogelijke oorzaak: Het contact tussen de pads en je huid is niet optimaal. Oplossing: Maak de huid en de pads opnieuw vochtig.
- **Ander probleem?** Neem contact op met onze klantenservice.

Reiniging en onderhoud

Reinig de controller uitsluitend met een fijne, droge microvezeldoek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen. De riem, oplaadkabel en de controller mogen niet in de wasmachine worden gewassen. Bewaar je EMS-trainer en accessoires op een koele en droge plaats.

Verwijdering

In het belang van het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet bij het huishoudelijk afval worden weggegooid. Het kan worden ingeleverd bij de daarvoor bestemde inzamelpunten in uw land. Gelieve het apparaat te verwijderen volgens de plaatselijke regelgeving. In de Europese Unie (EU) is de WEEE-richtlijn (afval van elektrische en elektronische apparatuur) van toepassing. Als u vragen heeft, neem dan contact op met de lokale afvalverwerkingsinstanties. Gebruikte en volledig ontladen batterijen moeten worden afgevoerd in speciale inzamelcontainers, bij gevaarlijk afvalpunten of bij elektronikawinkels. Een juiste verwijdering van batterijen is wettelijk verplicht.

Richtlijnen en normen (conformiteitsverklaring)

Dit apparaat is gecertificeerd volgens de EU-richtlijnen en voorzien van het CE-keurmerk (conformiteitsmarkering) "CE". Hierbij verklaren wij dat dit BODIFY-product, art. nr.: 3528, voldoet aan de essentiële eisen van de Europese richtlijnen 2014/30/EU, 2014/35/EU en 2011/65/EU. De volledige EU-conformiteitsverklaring kunt u aanvragen bij Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Duitsland.

Technische gegevens

Classificatie	Apparaat met interne stroomvoorziening
Doel van het gebruik	Buikspierstimulator
Artikelnummer	3528
Type	Bodify EMS Abs Belt Max
Opslag- en transportomstandigheden	Temperatuur (0-55°C) / Luchtvochtigheid (15-75%)
Bedrijfsstanden	Temperatuur (10-30°C) / Luchtvochtigheid (15-75%)
Gewicht (alleen controller)	27g
Intensiteit (instelbaar)	1-15
Afmetingen (alleen controller)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Impulsvorm	Biphasische rechthoekige impulsen
Impulsfrequentie	1-97Hz
Impulsduur	70-200µs
Batterij	Lithium-polymeer, 3.7V, 240mAh

Fabrikantgegevens



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Duitsland

E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881
Bodify® is een geregistreerd handelsmerk van Fassmer GmbH



Een kopie van de handleiding in elektronische vorm kun je op internet verkrijgen.
Neem ook gerust contact met ons op en wij sturen je de handleiding als PDF.
Irrtümer en wijzigingen voorbehouden.



Innehållsförteckning

Välkommen till teamet	99
Kom igång: Din första träning	99
Innehållet i denna uppsättning	99
Symbolförklaring	100
Varnings- och säkerhetsinformation	100
Laddning av kontrollenheten	104
Fukta elektrodpadsen och huden	104
Korrekt placering av tränaren	105
Hantering av kontrollenheten	106
Betydelse av LED och skärmsymboler	106
Bodify® Träningsprogram	107
Skärmspeglning	108
Träning	108
Hur ofta ska du träna?	108
Vilken intensitetsnivå ska du välja?	108
Träningsexempel	109
Kundsupport	109
Vanliga frågor & svar om användning	109
Felsökningsguide	110
Rengöring och underhåll	110
Bortskaffning	110
Riktlinjer och standarder (överensstämmelseförklaring)	111
Teknisk data	112
Tillverkarinformation	112

Välkommen till teamet


Här hittar du all viktig information om din nya EMS-tränare. För att du ska komma igång så snabbt som möjligt hittar du i nästa avsnitt en snabböversikt.

Om du har några frågor kan du alltid kontakta vår support. Vi hjälper dig snabbt och hittar en lösning som gör dig nöjd – det lovar vi!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (vardagar, 11–16)

Kom igång: Din första träning









1. Läs igenom bruksanvisningen noggrant .
2. Kontrollenheten fungerar också som tränarens batteri och bör laddas före första användningen. Ladda kontrollenheten med den medföljande kabeln och använd en standard USB-adapter.
3. Innan du påbörjar din EMS-träning måste du fukta elektrodpadsen (pads) och din hud med vatten. Detta ska göras före varje träning.
4. Din hud får inte vara svettig eller oljig före användning. Placera tränaren så att kontrollenheten ligger över din navel. Fäst sedan remmen på ryggen. Remmen ska sitta ordentlig men inte för stramt.
5. Tränaren har 4 olika träningsprogram med 15 intensitetsnivåer. Du kan välja mellan ett 15- eller 25-minutersprogram. Börja med en låg nivå (nivå 1-3).
6. Tränaren känner av om det finns hudkontakt och startar alltid på första nivån (efter att den har slagits på).

Innehållet i denna uppsättning

1 EMS-kontrollenhet, 1 bälte, 1 förlängningsbälte, 1 USB-C-kabel

Symbolförklaring

Vi använder följande symboler i denna bruksanvisning, på produkten och förpackningen.

	Varning: Viktigt säkerhetsvarning. Risk för skador eller hälsorisker.
	Observera: Säkerhetsanvisning för potentiella skador på enheten.
	Tillverkare
	CE-märkning: Denna produkt uppfyller de europeiska och nationella föreskrifterna.
	Konformitetsmärke för Storbritannien
	Observera bruksanvisningen
	Typ BF applicerade delar
	Produktionsbatchnummer
	Återvinningsanvisning för förpackning och produktkomponenter. Kassera enligt gällande regler.
	Miljövänlig kassering av förpackningen
	Avfallshantering enligt WEEE-direktivet (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Varnings- och säkerhetsinformation

Din hälsa är viktig för oss. Använd därför din tränare ansvarsfullt och endast för avsedd användning. Generellt gäller: Träna endast om du är myndig, frisk och mår bra.

Allmänna varningsmeddelanden

Använd Bodifys produkter endast för det avsedda ändamålet:

- Endast för människor och för det syfte som beskrivs i denna manual.
- Endast för extern användning.
- Endast med originaltillbehör.

Följande områden är inte lämpliga för EMS-träning:

- EMS ska inte användas på huvudet, inte heller runt ögonen, över munnen, på halsen eller halshalsådern.
- I könsområdet.
- Undvik användning i fuktiga miljöer, som i badrummet, vid badning, dusch eller kraftigt regn.

⚠ Absoluta kontraindikationer

Om någon av följande punkter gäller dig, bör du inte använda EMS-träning för att undvika hälsoskador:

- Du har en pacemaker eller annan elektrisk apparat i kroppen.
- Du har metallimplantat.
- Du använder en insulinpump.
- Du har hög feber (över 38°C).
- Du lider av kända hjärtrytmrubbningar eller andra hjärtproblem.
- Du har en neurologisk sjukdom som orsakar anfall eller andra känslighetsstörningar.
- Du är gravid eller har nyligen fött barn.
- Du har cancer eller är under behandling för en tumör.
- Du har nyligen genomgått en operation.
- Du är ansluten till en högfrekvent kirurgisk enhet.
- Du använder andra elektriska apparater som påverkar muskler eller nerver.
- Du har en akut eller kronisk mag-tarmsjukdom.
- Du lider av akuta muskelkramper eller muskelsmärta.
- Du har en akut infektion eller inflammation.
- Du har diabetes typ 1.
- Du har åderförkalkning eller cirkulationsstörningar (t.ex. högt blodtryck).
- Du har skador, inflammation eller sår i området för elektroderna.
- Du är under 18 år.
- Du har nyligen konsumerat alkohol eller droger.

⚠ Relativa kontraindikationer

Vi rekommenderar att du pratar med en läkare innan träning om någon av följande punkter gäller dig. Läkaren bör ge sitt uttryckliga godkännande för träningen:

- Du lider av smärta eller har fått en specifik diagnos.
- Du har haft ett diskbräck.
- Du har implantat som har funnits i kroppen längre än 6 månader.
- Du har problem med de inre organen.
- Du har hjärt-kärlproblem.
- Du har en tendens till trombos eller emboli.
- Du har kronisk smärta, oavsett var den uppstår.

- Du tar motsvarande mediciner.
- Du har en spiral (t.ex. för preventivmedel).
- Du ammar.
- Du lider av en känslighetsstörning (t.ex. vid ämnesomsättningsstörningar), vilket gör att du känner smärta mindre starkt.
- Du har irriterad eller inflammerad hud.
- Du har en tendens till blödningar eller det finns en risk för skador.
- Du har begränsad rörlighet.
- Du har vätskeansamlingar i kroppen, som ödem eller svullnader.
- Du har öppna hudskador, eksem, brännskador eller sår.
- Vid andra faktorer / ingrepp / överkänsligheter som inte nämnts här.

Möjliga biverkningar:

Om du tränar med EMS trots kontraindikationer eller utan att följa varnings- och säkerhetsanvisningarna kan du drabbas av hälsoproblem. Möjliga biverkningar inkluderar överträning, delvis styrkeförlust eller försenad muskelvärk. Följ därför viloperioderna för dina muskler. Om du följer våra träningsanvisningar bör dessa problem inte uppstå. Om du upplever något av följande symptom, prata med din läkare.

Detta bör du tänka på under träningen:

Ställ in intensiteten lågt i början. Öka intensiteten först senare när du har vant dig vid användningen av enheten.

Träna en muskelgrupp högst 2-3 gånger per vecka. Ge dina muskler 1-2 dagars vila efter träningen.

- Varje träningspass bör inte vara längre än 25 minuter, beroende på intensitet och belastning.
- Lyssna på din kropp och överskrid inte dina gränser.
- Drink tillräckligt med vatten för att hålla dig hydrerad under träningen.
- Om du känner dig obehaglig under träningen, avbryt träningen och kontakta din läkare.

⚠ Allmänna säkerhets- och försiktighetsåtgärder

- Håll enheten borta från värmekällor som element eller direkt solljus. Undvik att använda enheten nära kortvägs- eller mikrovågsugnar.
- Utsätt inte enheten för fukt. Håll den torr och skydda den från smuts.
- Se till att kontrollpanelen aldrig sänks ner i vatten eller används i fuktiga miljöer.
- Produkterna får inte användas av personer som lider av kontraindikationer eller av djur.

- Om enheten inte fungerar korrekt eller orsakar smärta, avbryt träningen omedelbart.
- Använd inte enheten under sömn eller när du kör fordon eller använder maskiner.
- Använd aldrig din tränare vid aktiviteter som kräver din fulla uppmärksamhet, smidighet och känslighet.
- Se till att du inte bär några metalliska föremål som bältespänner eller halsband under stimuleringen. Om du bär smycken eller piercingar, ta bort dessa före användning.
- Undvik att använda enheten om du har en tatuering med metalliska partiklar och den ligger under eller nära elektroderna.
- Använd inte produkterna tillsammans med andra apparater som avger elektriska impulser till din kropp.
- Använd inte EMS-produkter i närheten av lättantändliga ämnen som gaser eller sprängämnen.
- Om du blir yr eller känner dig svag under träningen, avbryt träningen och kontakta din läkare vid behov.
- EMS-produkter är inte lämpliga för barn eller personer som inte fysiskt eller mentalt kan använda enheten säkert. Se till att produkterna inte används av minderåriga.
- Håll EMS-enheter borta från barn och djur, särskilt förpackningsmaterialet, för att undvika olyckor.
- Slå inte på kontrollpanelen förrän den är korrekt och placerad på rätt område.
- Våra EMS-produkter får endast användas av personer som har läst och förstått alla säkerhets- och kontraindikationer i denna manual.

Skador på produkten:

Använd inte enheten om den är skadad och kontakta Bodifys kundtjänst.

- För att säkerställa att enheten fungerar korrekt får den inte tappas eller tas isär.
- Kontrollera enheten regelbundet för eventuella skador. Om du upptäcker skador eller enheten har använts på fel sätt, lämna den till tillverkaren för kontroll eller reparation.
- Stäng av enheten omedelbart om det uppstår ett fel eller ett problem.
- Försök inte att öppna eller reparera enheten själv.
- Tillverkaren ansvarar inte för skador som orsakats av felaktig eller olämplig användning.

Anvisningar för batteriet

- Om vätska från batteriet kommer i kontakt med din hud eller dina ögon, skölj omedelbart den drabbade platsen med vatten och kontakta en

läkare.

- Förvara kontrollpanelen borta från överdriven värme och fukt.
- Explosionsrisk! Kasta inte kontrollpanelen i eld.
- Öppna, demontera eller krossa inte kontrollpanelen.
- Ladda alltid kontrollpanelen på rätt sätt, enligt anvisningarna i denna manual.
- Kontrollpanelen bör vara fulladdad innan första användningen.
- Om du inte använder enheten under en längre tid, ladda batteriet ungefär var sjätte månad för att undvika djup urladdning.

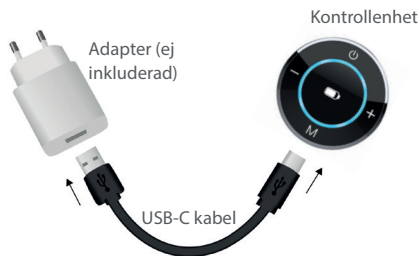
Allmänt meddelande:

Denna produkt är varken en medicinsk produkt eller en aktiv terapeutisk produkt enligt förordning (EU) 2017/745 (MDR). Denna produkt är inte relaterad till behandling eller lindring av någon sjukdom, skada eller funktionsnedsättning och är inte avsedd att bota, förändra, ersätta eller återställa någon av dessa tillstånd.



Laddning av kontrollenheten

Kontrollenheten har ett integrerat och uppladdningsbart batteri. Du kan enkelt ladda kontrollenheten med den medföljande USB-C-kabeln (Kontrollenheten behöver inte öppnas för att laddas!). Anslut kabeln till kontrollenhetens port. Använd en standard USB-adapter. Kontrollenheten laddas korrekt när indikatorlampan blinkar rött. När indikatorlampan lyser blått är kontrollenheten fulladdad. En fullständig laddning tar cirka 3 timmar.



- ✔ USB-C laddningsport
- ✔ Efter starten visar kontrollenheten den aktuella batterinivån.
- ✘ Låt inte kontrollenheten vara ansluten till strömmen längre än nödvändigt.



Kontrollenheten får inte bli våt eller rengöras med vatten. Om kontrollenheten har fått vattenskador, använd den inte vidare! Utsätt inte kontrollenheten för överdriven solstrålning! Öppna eller reparera aldrig kontrollenheten själv!

Fukta elektrodpadsen och huden

Innan du påbörjar din EMS-träning måste du fukta elektrodpadsen och din hud med vatten. Detta ska göras före varje träning:

1. Ta bort kontrollenheten först för att undvika oavsiktlig aktivering. Fukta noggrant en trasa med vatten. Tips: Hushållspapper fungerar utmärkt. Stryk sedan trasan över padsen och motsvarande område på din hud. Det ska finnas en tydlig vattenhinna på både padsen och din hud.



2. Se till att alla tre pads och din hud är jämnt fuktade. Detta är nödvändigt för

att impulserna ska kunna ledas jämnt och för att EMS-träningen ska fungera optimalt.



⚠ Använd tränaren enbart när padsen och huden har fuktats före träningen. Håll inte bältet under rinnande vatten och sänk det inte ned i vatten. Se till att din hud är ren och fri från krämer eller oljor. Håll padsen rena och undvik att de kommer i kontakt med krämer, rengöringsmedel, vassa föremål, osv.

Korrekt placering av tränaren

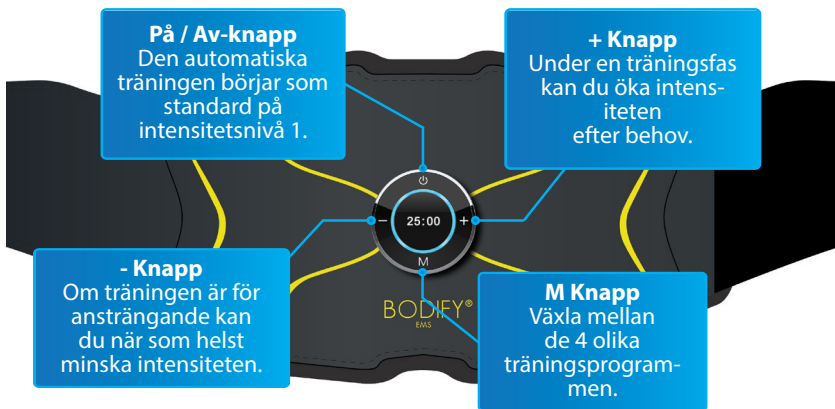
Placera tränaren så att kontrollenheten ligger över din navel. Padsen ska täcka dina magmuskler väl. När du har placerat tränaren på magen fäster du remmen på ryggen. Remmen ska sitta så att tränaren hålls väl på plats. EMS-bältet får inte sitta för hårt eller strama. Om bältet till tränaren är för kort kan du använda den medföljande bältesförlängningen.

- Kontrollera att elektrod-padsen och din hud är fuktade.
- Kontrollenheten ska vara i samma höjd som naveln.
- Starta på tränaren först efter att den är korrekt placerad.








Hantering av kontrollenheten

Kontrollenheten kan enkelt tas bort från och återfästas på tränaren. Håll tränaren stadigt och lossa försiktigt kontrollenheten. Illustrationen visar hur du enkelt använder kontrollenheten.



Betydelse av LED och skärmsymboler

OBS: De olika färgerna (blå, gul, vit och grön) motsvarar de olika träningsprogrammen. När kontrollenheten är påslagen kan du växla mellan träningsprogrammen.

-  **Av:** Indikatorlampan är släckt. Tränaren är därmed avstängd och inte aktiv.
-  **Lyser blått, gult, vitt eller grönt:** Tränaren är aktiv och genomgår det aktuella träningsprogrammet. Tryck på "M"-knappen för att växla mellan träningsprogrammen. När timern når 00:00 stängs tränaren automatiskt av.
-  **Blinkar och varningstriangelssymbol:** Tränaren är påslagen, men det finns ingen hudkontakt. Eller så är kontrollenheten inte korrekt fäst. Tränaren stänger då automatiskt av sig efter 30 sekunder.
-  **Blinkar:** Tränaren är aktiv och genomgår det aktuella träningsprogrammet. Batteriet är nästan slut och bör laddas snart.
-  **Av och batterisymbol:** Tränaren startar inte. Batteriet är tomt och måste laddas.

Bodify® Träningsprogram

Med olika träningsprogram kan du göra din träning varierad. När tränaren är aktiverad och fäst på din hud kan du växla mellan träningsprogrammen med "M"-knappen. Färgen på indikatorlampan visar vilket träningsprogram som körs. **OBS: Om träningsprogrammet ändras under träningen återställs intensiteten till nivå 1.**



Blå: Den starkaste och mest avancerade magträningen. Jämförbar med en intensiv träning med många varierande repetitioner.

- ✔ Allt-i-ett Träning
- ✔ 25 minuter



Gul: Intensiv styrketräning. Utvecklad för långa och ihållande muskelsammandragningar. Kan jämföras med situps för musklerna.

- ✔ Styrketräning
- ✔ 25 minuter



Vit: Kort explosiv styrketräning. För muskelkontraktioner med fokus på de sidoliggande magmusklerna. Jämförbar med ett kort explosivt styrketräningsspass.

- ✔ Kraftträning
- ✔ 15 minuter

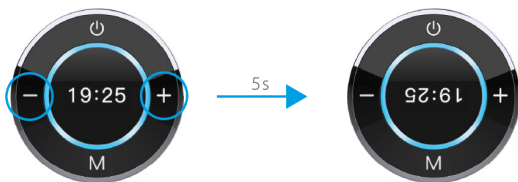


Grön: Massageprogram för att mjuka upp musklerna. Utformat för att försiktigt lossa och slappna av musklerna. För muskeln jämförbart med en tryckmassage.

- ✔ Massage
- ✔ 25 minuter

Skärmspegling

Kontrollenhetens skärm kan roteras 180°. Tryck samtidigt på "+" och "-"-knappen i totalt 5 sekunder. Rotationen är endast möjlig när tränaren är festsatt och ett träningsprogram pågår. OBS: Efter avstängning roterar skärmen tillbaka till sitt ursprungliga läge.



Träning

När din tränare är aktiverad och fäst på huden startas det första av fyra träningsprogram. Programmen är dynamiska och följer en specifik rutin för att stimulera dina muskler på bästa möjliga sätt. Tips: Du kan röra dig fritt under träningen.

Lätt - Nivå: 1

Stark - Nivå: 15

OBS: När tränaren slås på startar den automatiskt på första intensitetsnivån och i det första av fyra träningsprogram. Genom att trycka på plusknappen byter du till nästa högre intensitetsnivå. Exempel: För att komma till nivå 3, slå på tränaren och klicka två gånger på plus. Skärmen visar siffran "3".

Hur ofta ska du träna?

Träna en muskelgrupp 2-3 gånger per vecka. Detta är tillräckligt för att träna musklerna på ett varaktigt sätt. Efter att du har tränat en muskelgrupp bör du ge dina muskler 1-2 dagar för att återhämta sig. Generellt sett: Träna bara så mycket som du känner dig bekväm med! Använd inte EMS-bältet varje dag eller flera gånger samma dag.



Vilken intensitetsnivå ska du välja?

Börja på en låg nivå (nivå 1-2) för att vänja dig vid träningen. EMS-träning är betydligt mer effektiv än traditionell träning. Kom ihåg: Träningen ska alltid vara

bekväm för dig. Minska intensiteten om du känner att träningen är för intensiv. Det är normalt att träna på olika nivåer i de olika träningsprogrammen.

Träningsexempel

För att lättare komma igång med EMS-träningen kan du följa följande träningsintervall. Självklart kan du anpassa träningen individuellt till din vardag.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						

Kundsupport

Om du har några frågor eller behöver hjälp, tveka inte att kontakta oss. Vi hjälper dig snabbt och enkelt:

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (vardagar, 11-16)


Vanliga frågor & svar om användning

- Hur ofta bör jag träna?** Det är bäst att träna samma kroppsdel 2-3 gånger i veckan. Ge dina muskler 1-2 dagar för återhämtning mellan passen.
- Vilken intensitet bör jag använda och när ska jag öka den?** Du bör öka intensiteten långsamt, börja på nivå 1 eller 2. EMS-träning är mycket effektivare än traditionell träning.
- Vad kan jag göra under träningen?** Under din EMS-träning kan du röra dig fritt och utföra dina vardagliga sysslor som att arbeta, laga mat eller hushållsarbete. Alternativt kan du komplettera din träning med Bodify genom att lägga till extra övningar.
- När ska jag använda massagefunktionen?** Massagefunktionen är till för att aktivera dina muskler och kan användas för att massera specifika muskelgrupper. Observera: Använd inte tränaren mer än 2-3 gånger i veckan, inklusive de gånger du använder massagefunktionen.
- Jag tror att det är något fel med min tränare, vad ska jag göra?** Kontakta vår kundsupport och använd inte din tränare under tiden. Vi hjälper dig gärna och hittar en snabb och enkel lösning för dig.
- Kan jag använda min tränare på andra områden?** Nej, tränaren är speciellt utformad för det beskrivna muskelområdet och ska inte användas på annat sätt än vad som anges.
- LED-lampan och skärmen tänds inte längre, inte ens vid laddning?** Detta kan bero på följande orsaker: Batteriet är urladdat eller det finns ett fel på kontrollen-

heten. Möjlig lösning: Ladda kontrollenheten och övervaka laddningen i 20 minuter. Kontrollera om kontrollenheten kan slås på igen. Om inte, kontakta vår support.

8. **Jag känner ett obehag under plattorna?** Möjliga orsaker: (1) Plattorna och din hud är inte tillräckligt fuktade. (2) Hudkontakten mellan plattorna och din hud är inte optimal. (3) För många träningspass. Ge dina muskler några dagars vila. (4) Om obehaget kvarstår, kontakta vår kundsupport.
9. **Kontraktionerna är svaga även vid högre nivåer eller inte märkbara?** Se till att du använder din tränare korrekt. Möjliga orsaker: (1) Plattorna och din hud har inte fuktats tillräckligt. (2) Hudkontakten är inte optimal.
10. **Är hårväxt ett problem?** Plattorna bör ha bra hudkontakt trots hårväxt. Det kan hjälpa att fukta huden lite mer med vatten.

Felsökningsguide

- **Kontrollenheten går inte att slå på?** Möjlig orsak: Svagt batteri. Lösning: Ladda kontrollenheten.
- **Kontrollenheten blinkar och visar följande symbol ** Möjlig orsak: Om kontrollenheten är fäst vid bältet och inte upptäcker hudkontakt, blinkar den och stängs av efter cirka 30 sekunder. Lösning: Se till att kontrollenheten är korrekt fäst vid bältet och att bältet är placerat på din kropp enligt instruktionerna.
- **Kontraktionerna är mycket svaga?** (1) Möjlig orsak: En för låg intensitetsnivå är inställd. Lösning: Tränaren startar alltid på nivå 1. Höj intensiteten försiktigt. (2) Möjlig orsak: Ingen optimal hudkontakt. Lösning: Fukta din hud före träningen på det angivna området.
- **Stimuleringen är obehaglig?** (1) Möjlig orsak: Intensiteten är inställd för högt. Lösning: Sänk intensiteten på kontrollenheten. (2) Möjlig orsak: Hudkontakten mellan plattorna och din hud är inte optimal. Lösning: Fukta om huden och plattorna.
- **Annat problem?** Kontakta vår kundsupport.

Rengöring och underhåll

Rengör kontrollenheten endast med en fin och torr mikrofiberduk. Använd inga kemiska rengöringsmedel. Bältet, laddningskabeln och kontrollenheten får aldrig tvättas i tvättmaskin. Förvara alltid din EMS-tränare och dess tillbehör på en sval och torr plats.

Bortskaffning

Av miljöhänsyn får enheten inte kastas i hushållsavfallet när den har nått slutet av sin livslängd. Du kan lämna in den på lämpliga insamlingsställen i ditt land. Vänligen kassera enheten i enlighet med lokala föreskrifter. Inom Europeiska unionen (EU) gäller WEEE-direktivet (Waste Electrical and Electronic Equipment). Om du har frågor, kontakta dina lokala myndigheter för avfallshantering. Förbrukade och helt urladdade batterier bör lämnas till särskilda insamlingsbehållare, på avfallsanläggningar eller till elektronikbutiker. Det är lagstadgat att batterier ska kasseras på rätt sätt.

Riktlinjer och standarder (överensstämmelseförklaring) (CE)

Denna enhet är certifierad enligt EU-direktiv och har märkningen "CE" (konformitetsmärke). Härmed intygar vi att denna BODIFY-produkt, art. nr.: 3528, uppfyller de grundläggande kraven i de europeiska direktiven 2014/30/EU, 2014/35/EU och 2011/65/EU. Du kan begära en fullständig EU-konformitetsförklaring från Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Tyskland.

Teknisk data

Klassificering	Enhet med inbyggd strömförsörjning
Användningsområde	Magmuskelstimulator
Art. nr.:	3528
Typ	Bodify EMS Abs Belt Max
Förvaring- och transportförhållanden	Temperatur (0-55°C) / Luftfuktighet (15-75%)
Driftförhållanden	Temperatur (10-30°C) / Luftfuktighet (15-75%)
Vikt (endast kontrollenhet)	27g
Intensitet (justerbar)	1-15
Mått (endast kontrollenhet)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Impulsform	Bipolära fyrkantiga impulser
Impulsfrekvens	1-97Hz
Impulsvaraktighet	70-200µs
Batteri	Litium-polymer, 3.7V, 240mAh

Tillverkarinformation



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Tyskland

E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881
Bodify® är ett registrerat varumärke för Fassmer GmbH



En kopia av handboken i elektronisk form kan erhållas på webben. Kontakta oss gärna så skickar vi dig bruksanvisningen som PDF. Ändringar och fel undantagna.



Spis treści

Witamy w zespole	115
Zaczynamy: Pierwszy trening	115
Zawartość zestawu	115
Wyjaśnienie symboli	116
Ostrzeżenia i uwagi dotyczące bezpieczeństwa	116
Ładowanie kontrolera	120
Nawilżanie elektrod i skóry	120
Prawidłowe umieszczenie trenażera	121
Obsługa kontrolera	122
Znaczenie symboli LED i ekranu	122
Programy treningowe Bodify®	123
Odwroćcie ekranu	124
Przebieg treningu	124
Jak często powinieneś trenować?	124
Jaki poziom intensywności powinieneś wybrać?	124
Przykład treningu	125
Wsparcie klienta	125
Często zadawane pytania dotyczące użytkowania	125
Instrukcja rozwiązywania problemów	126
Czyszczenie i konserwacja	126
Utylizacja	126
Zasady i normy (Deklaracja zgodności)	127
Dane techniczne	128
Informacje o producencie	128

Witamy w zespole

Tutaj znajdziesz wszystkie ważne informacje dotyczące Twojego nowego trenera EMS.

Aby móc jak najszybciej rozpocząć, znajdziesz w następnym rozdziale szybki przegląd.


Jeśli masz pytania, możesz skontaktować się z naszym wsparciem technicznym w dowolnym momencie.

Zawsze szybko pomożemy i znajdziemy rozwiązanie, które Cię zadowoli - obiecujemy!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (od poniedziałku do piątku, 11-16)

Zaczynamy: Pierwszy trening

1. Zapoznaj się z instrukcją obsługi .
2. Kontroler jest jednocześnie baterią trenera i powinien być naładowany przed pierwszym użyciem. Naładuj kontroler za pomocą kabla dołączonego do zestawu i standardowego adaptera USB.
3. Przed rozpoczęciem treningu EMS, elektrody (pady) oraz Twoja skóra powinny być zwilżone wodą.
4. Twoja skóra nie powinna być przed użyciem spocona ani tłusta. Umieść trenera tak, aby kontroler znajdował się nad Twoim pępkiem. Następnie zapnij pas na plecach. Pas powinien leżeć blisko ciała, ale nie zbyt ciasno.
5. Twój trener ma 4 różne programy treningowe z 15 poziomami intensywności. Możesz wybrać program trwający 15 lub 25 minut. Zaczynaj od niskiego poziomu (poziom 1-3).
6. Twój trener wykrywa kontakt ze skórą i zawsze rozpoczyna trening od pierwszego poziomu (po włączeniu).

Zawartość zestawu

1 kontroler EMS, 1 pas, 1 przedłużenie pasa, 1 kabel USB-C

Wyjaśnienie symboli

Używamy następujących symboli w tej instrukcji obsługi, na produkcie i opakowaniu.

	Ostrzeżenie: Ostrzeżenie o szczególnym znaczeniu. Ryzyko obrażeń lub zagrożenie dla zdrowia.
	Uwaga: Informacja o bezpieczeństwie dotycząca potencjalnych uszkodzeń urządzenia.
	Producent
	Znak CE: Ten produkt spełnia wymagania przepisów europejskich i krajowych.
	Znak zgodności dla Wielkiej Brytanii
	Przestrzegaj instrukcji obsługi
	Elementy stosowane typu BF
	Oznaczenie partii produkcyjnej
	Informacja o utylizacji elementów opakowania i produktu. Utylizacja zgodna z przepisami.
	Ekologiczna utylizacja opakowania
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

Ostrzeżenia i uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Twoje zdrowie jest dla nas ważne. Dlatego używaj swojego trenera odpowiedzialnie i wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem. Zasadniczo: trenuj tylko wtedy, gdy jesteś pełnoletni, zdrowy i czujesz się dobrze.

Ogólne ostrzeżenia

Używaj produktów Bodify tylko zgodnie z ich przeznaczeniem:

- Tylko dla ludzi i do celu opisanego w tej instrukcji.
- Tylko do użytku zewnętrznego.
- Tylko z oryginalnymi akcesoriami.

W tych obszarach nie należy stosować EMS:

- EMS nie może być stosowany na głowie, w okolicach oczu, nad ustami, na szyi ani w pobliżu tętnicy szyjnej.
- Nie stosuj w okolicach genitaliów.
- Unikaj stosowania w wilgotnych środowiskach, takich jak łazienka, podczas kąpieli, prysznica lub w czasie intensywnego deszczu.

▲ Bezwzględne przeciwwskazania

Jeśli którykolwiek z poniższych punktów dotyczy Ciebie, nie powinieneś trenować z EMS, aby uniknąć zagrożenia zdrowotnego:

- Masz rozrusznik serca lub inne urządzenie elektryczne w ciele.
- Masz metalowe implanty.
- Używasz pompy insulinowej.
- Masz wysoką gorączkę (powyżej 38°C).
- Cierpisz na zaburzenia rytmu serca lub inne problemy z sercem.
- Masz schorzenie neurologiczne powodujące napady drgawkowe lub inne zaburzenia wrażliwości.
- Jesteś w ciąży lub właśnie urodziłaś.
- Masz raka lub jesteś w trakcie leczenia nowotworu.
- Niedawno przeszłaś operację.
- Jesteś podłączony do urządzenia do chirurgii o wysokiej częstotliwości.
- Używasz innych urządzeń elektrycznych, które mogą wpływać na mięśnie lub nerwy.
- Masz ostre lub przewlekłe schorzenia żołądkowo-jelitowe.
- Cierpisz na ostre skurcze mięśni lub bóle mięśni.
- Masz ostrą infekcję lub zapalenie.
- Masz cukrzycę typu 1.
- Masz miażdżycę lub zaburzenia krążenia (np. nadciśnienie tętnicze).
- Masz urazy, zapalenia lub rany w obszarze elektrod.
- Jesteś poniżej 18 roku życia.
- Niedawno spożyłeś alkohol lub zażyłeś narkotyki.

▲ Względne przeciwwskazania

Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem w przypadku występowania poniższych punktów przed rozpoczęciem treningu. Lekarz powinien wyrazić zgodę na trening.

- Cierpisz na bóle lub otrzymałeś specjalną diagnozę.
- Miałeś przepuklinę krążka międzykręgowego.
- Masz implanty, które są w ciele od ponad 6 miesięcy.
- Masz problemy z narządami wewnętrznymi.
- Masz problemy z układem sercowo-naczyniowym.

wym.

- Jesteś podatny na zakrzepy lub zatory.
- Masz przewlekłe bóle, niezależnie od tego, gdzie one występują.
- Przyjmujesz odpowiednie leki.
- Używasz wkładki domacicznej (np. jako środka antykoncepcyjnego).
- Karmisz piersią.
- Cierpisz na zaburzenia wrażliwości (np. w przypadku zaburzeń metabolicznych), co może powodować zmniejszoną percepcję bólu.
- Masz podrażnioną lub stan zapalny skóry.
- Masz skłonność do krwawień lub istnieje ryzyko obrażeń.
- Masz ograniczenia ruchowe.
- Masz obrzęki lub zatrzymywanie płynów w organizmie.
- Masz otwarte rany, egzemy, oparzenia lub urazy skóry.
- Inne czynniki/interwencje/nadwrażliwości, które nie zostały tutaj wymienione.

Możliwe skutki uboczne:

Jeśli trenujesz z EMS pomimo przeciwwskazań lub nie przestrzegasz ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa, może dojść do problemów zdrowotnych. Do możliwych skutków ubocznych należą między innymi przetrenowanie, częściowa utrata siły lub opóźniona bolesność mięśniowa. Zwróć uwagę na przerwy regeneracyjne dla swoich mięśni. Jeśli przestrzegasz naszych zaleceń treningowych, te problemy nie powinny się pojawić. Jeśli zauważyłeś którykolwiek z poniższych objawów, skonsultuj się z lekarzem.

To, co należy wziąć pod uwagę podczas treningu:

- Na początku ustaw niską intensywność. Dopiero później, gdy przyzwyczaisz się do korzystania z urządzenia, powinieneś zwiększać poziomy intensywności. Trenuj daną grupę mięśni maksymalnie 2-3 razy w tygodniu. Daj swoim mięśniom 1-2 dni przerwy po treningu.
- Każda sesja treningowa powinna trwać maksymalnie 25 minut, w zależności od intensywności i obciążenia.
 - Słuchaj swojego ciała i nie przekraczaj swoich granic.
 - Pij wystarczającą ilość wody, aby pozostać nawodnionym podczas treningu.
 - Jeśli poczujesz się źle podczas treningu, przerwij go i skonsultuj się z lekarzem.

▲ Ogólne środki bezpieczeństwa i os-

trozności

- Trzymaj urządzenie z dala od źródeł ciepła, takich jak grzejniki lub bezpośrednie światło słoneczne. Unikaj korzystania z niego w pobliżu mikrofal lub urządzeń krótkofalowych.
- Nie narażaj urządzenia na bezpośrednią wilgoć. Trzymaj je w suchym miejscu i chroń przed zabrudzeniem.
- Upewnij się, że kontroler nigdy nie jest zanurzony w wodzie ani używany w wilgotnych miejscach.
- Produkty nie mogą być używane przez osoby cierpiące na przeciwwskazania ani przez zwierzęta.
- Jeśli urządzenie nie działa prawidłowo lub powoduje ból, natychmiast przerwij trening.
- Nie używaj urządzenia podczas snu, prowadzenia pojazdów ani obsługi maszyn.
- Nigdy nie używaj swojego trenera podczas aktywności, które wymagają pełnej koncentracji, zwinności i precyzji.
- Unikaj noszenia metalowych przedmiotów, takich jak klamry do pasków czy naszyjniki, podczas stymulacji. Jeśli nosisz biżuterię lub piercinki, zdejmij je przed użyciem.
- Unikaj stosowania urządzenia, jeśli masz tatuaż zawierający metalowe cząstki pod lub w pobliżu elektrod.
- Nie używaj produktów EMS w połączeniu z innymi urządzeniami generującymi impulsy elektryczne do ciała.
- Produkty EMS nie mogą być stosowane w pobliżu łatwopalnych substancji, takich jak gazy lub materiały wybuchowe.
- Jeśli poczujesz zawroty głowy lub osłabienie podczas treningu, przerwij go i w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.
- Produkty EMS nie są przeznaczone dla dzieci ani osób, które fizycznie lub umysłowo nie są w stanie bezpiecznie obsługiwać urządzenia. Upewnij się, że produkty te nie są używane przez osoby niepełnoletnie.
- Trzymaj urządzenia EMS z dala od dzieci i zwierząt, w szczególności opakowania, aby uniknąć wypadków.
- Włącz kontroler dopiero wtedy, gdy jest on prawidłowo zamocowany na odpowiednim obszarze.
- Nasze produkty EMS mogą być używane wyłącznie przez osoby, które przeczytały i zrozumiały wszystkie środki bezpieczeństwa oraz przeciwwskazania zawarte w tej instrukcji.

Beschädzenia produktu:

DNie używaj urządzenia, jeśli jest uszkodzone, i skontaktuj się z obsługą klienta Bodify.

- Aby zapewnić prawidłowe działanie urządzenia, nie upuszczaj go ani nie rozbieraj.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem uszkodzeń. Jeśli zauważysz uszkodzenia lub urządzenie było używane nieprawidłowo, oddaj je do producenta w celu sprawdzenia lub naprawy.
- Natychmiast wyłącz urządzenie, jeśli wystąpi awaria lub usterka.
- Nie próbuj samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane nieprawidłowym lub niewłaściwym użytkowaniem.

Uwagi dotyczące akumulatora

- Jeśli ciecz z akumulatora wejdzie w kontakt ze skórą lub oczami, natychmiast spłucz dotknięte miejsce wodą i skonsultuj się z lekarzem.
- Przechowuj kontroler z dala od nadmiernego ciepła i wilgoci.
- Nie wrzucaj kontrolera do ognia – ryzyko wybuchu!
- Nie otwieraj, nie rozbieraj ani nie miazdź kontrolera.
- Zawsze ładuj kontroler zgodnie z instrukcjami podanymi w tej instrukcji.
- Przed pierwszym użyciem kontroler powinien być całkowicie naładowany.
- Jeśli nie będziesz używać urządzenia przez dłuższy czas, naładuj akumulator co około sześć miesięcy, aby uniknąć głębokiego rozładowania.

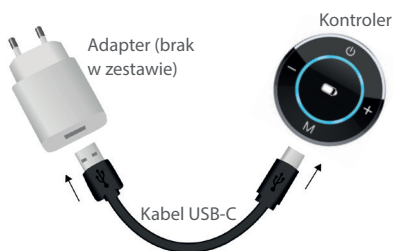
Ogólna uwaga:

Ten produkt nie jest wyrobem medycznym ani aktywnym produktem terapeutycznym zgodnie z rozporządzeniem (UE) 2017/745 (MDR). Produkt ten nie jest związany z leczeniem ani łagodzeniem chorób, urazów lub niepełnosprawności i nie jest przeznaczony do utrzymywania, modyfikowania, zastępowania lub przywracania funkcji organizmu.



Ładowanie kontrolera

Kontroler posiada wbudowany akumulator. Możesz łatwo naładować kontroler dołączonym kablem USB-C (kontroler nie musi być otwierany do ładowania!). Włóż kabel do portu na kontrolerze. Użyj standardowej ładowarki USB. Kontroler ładuje się poprawnie, gdy dioda LED miga na czerwono. Gdy dioda LED świeci na niebiesko, kontroler jest w pełni naładowany. Pełny cykl ładowania trwa około 3 godzin.



- ✔ Port ładowania USB-C
- ✔ Po uruchomieniu kontroler pokazuje aktualny stan baterii.
- ✘ Nie zostawiaj kontrolera niepotrzebnie długo podłączonego do prądu.



Kontroler nie może być zamoczony ani czyszczony na mokro. Jeśli kontroler ulegnie zalaniu, przestań go używać! Nie narażaj kontrolera na nadmierne działanie promieni słonecznych! Nigdy nie otwieraj ani nie naprawiaj kontrolera samodzielnie!

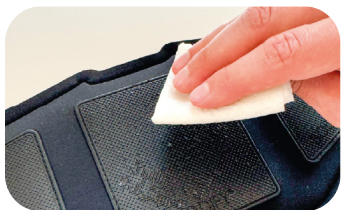
Nawilżanie elektrod i skóry

Przed rozpoczęciem treningu EMS, elektrody i Twoja skóra powinny być nawilżone wodą:

1. Najpierw zdejmij kontroler, aby uniknąć przypadkowego włączenia. Dokładnie zwilż wybrany materiał wodą. Wskazówka: ręcznik kuchenny sprawdzi się tu doskonale. Następnie przetrzyj elektrody i odpowiedni obszar na twojej skórze. Na elektrodach i skórze powinna pozostać wyraźna warstwa wody.



2. Upewnij się, że wszystkie trzy pady i twoja skóra są równomiernie nawilżone. Tylko w ten sposób impulsy będą równomiernie przekazywane, a trening EMS będzie skuteczny.



⚠ Używaj swojego trenażera tylko wtedy, gdy elektrody i Twoja skóra są nawilżone. Nie trzymaj pasa pod bieżącą wodą i nie zanurzaj go w wodzie. Upewnij się, że twoja skóra jest czysta i pozbawiona resztek kremów lub olejów. Utrzymuj pady w czystości i unikaj kontaktu z kremami, detergentami, ostrymi przedmiotami itp.

Prawidłowe umieszczenie trenażera

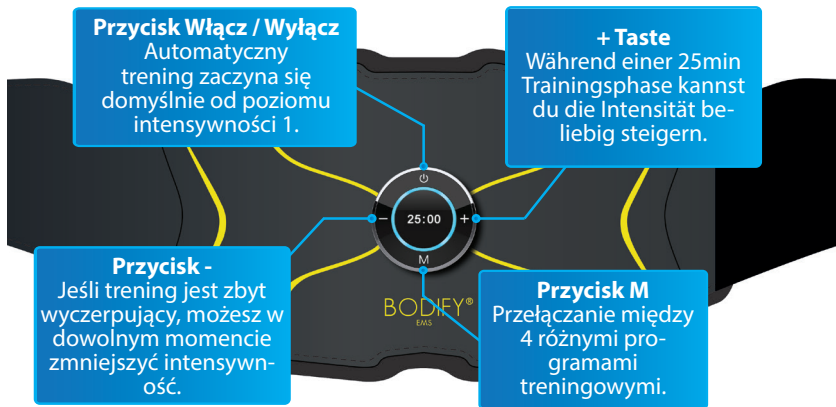
Umieść trenażer tak, aby kontroler znajdował się nad twoim pępkiem. Pady powinny dobrze pokrywać twoje mięśnie brzucha. Po umieszczeniu trenażera na brzuchu, zapnij pas na plecach. Pas powinien leżeć tak, aby trenażer był blisko skóry. Pas EMS nie może być zbyt ciasno zapięty ani uciskać. Jeśli pas trenażer jest za krótki, użyj dołączonego przedłużacza pasa.

- Sprawdź, czy elektrody i twoja skóra są nawilżone.
- Kontroler powinien znajdować się na wysokości twojego pępka.
- Włącz trenażer dopiero po jego prawidłowym umieszczeniu.








Obsługa kontrolera

Kontroler można łatwo zdjąć z trenażera i ponownie go zamocować. Przytrzymaj trenażera i delikatnie zdejmij kontroler. Ilustracja pokazuje łatwą obsługę kontrolera.



Znaczenie symboli LED i ekranu

Uwaga: Różne kolory (niebieski, żółty, biały i zielony) reprezentują różne programy treningowe. Po włączeniu kontrolera możesz przełączać się między programami treningowymi.

-  Wyłączony: Dioda LED nie świeci. Twój trenażer jest wtedy wyłączony i nieaktywny.
-  Niebieskie, żółte, białe lub zielone światło: Trenażer jest aktywny i przechodzi przez odpowiedni program treningowy. Naciśnij przycisk "M", aby przełączać się między programami treningowymi. Gdy timer osiągnie 00:00, trenażer automatycznie się wyłączy.
-  Migające światło i symbol ostrzegawczy: Twój trenażer jest włączony, ale nie ma kontaktu ze skórą, lub kontroler nie jest prawidłowo zamocowany. Trenażer automatycznie wyłączy się po 30 sekundach.
-  Migające światło: trenażer jest aktywny i przechodzi przez odpowiedni program treningowy. Bateria jest prawie pusta i powinna zostać wkrótce naładowana.
-  Brak podświetlenia i symbol baterii: Trenażer nie uruchamia się. Bateria jest pusta i musi być naładowana.

Programy treningowe Bodify®

Dzięki różnym programom treningowym możesz urozmaicić swoje ćwiczenia. Gdy twój trener jest aktywny i przymocowany do twojej skóry, możesz przełączyć się między programami treningowymi, używając przycisku "M". Kolor LED wskazuje, który program treningowy jest aktywny. **Uwaga: Jeśli program treningowy zostanie zmieniony podczas treningu, intensywność zostaje zresetowana do poziomu 1.**



Niebieski: Najmocniejsze i najbardziej zaawansowane treningi brzucha. Porównywalne do intensywnego treningu z wieloma zróżnicowanymi powtórzeniami.

- ✔ Trening Wszystko w Jednym
- ✔ 25 minut



Żółty: Intensywny trening siłowy. Opracowany dla długotrwałych i trwałych skurczów mięśniowych. Porównywalny z robieniem brzuszków.

- ✔ Trening siłowy
- ✔ 25 minut



Biały: Krótki trening siłowy. Dla skurczów mięśni z naciskiem na boczne mięśnie brzucha. Porównywalny z krótkim treningiem siłowym.

- ✔ Trening siłowy
- ✔ 15 minut

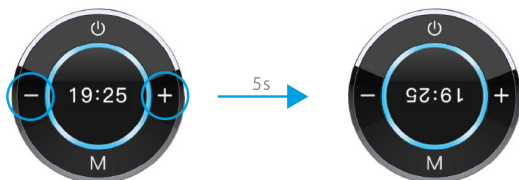


Zielony: Program masażu do rozluźniania mięśni. Dostosowany, aby delikatnie rozluźniać i relaksować mięśnie. Porównywalny z masażem uciskowym.

- ✔ Masaż
- ✔ 25 minut

Odwrócenie ekranu

Ekran kontrolera może być obrócony o 180°. Naciśnij jednocześnie przycisk "+" i "-" przez łącznie 5 sekund. Obrót jest możliwy tylko wtedy, gdy trener jest założony i aktywny jest program treningowy. Uwaga: Po wyłączeniu, ekran wraca do swojej pierwotnej pozycji.



Przebieg treningu

Gdy twój trener jest aktywny i przymocowany do twojej skóry, rozpocznie się pierwszy z czterech programów treningowych. Programy są dynamiczne i przechodzą przez określony trening, aby maksymalnie stymulować twoje mięśnie. Wskazówka: Możesz się swobodnie poruszać podczas treningu.

Lekki poziom: Poziom 1

Mocny poziom: Poziom 15

Uwaga: Po włączeniu trener automatycznie startuje na pierwszym poziomie intensywności i w pierwszym z czterech programów treningowych. Naciśnięcie plusa przeniesie cię na wyższy poziom intensywności. Na przykład: Aby przejść na poziom 3, włącz trenera i naciśnij dwa razy plus. Ekran pokaże liczbę "3".

Jak często powinieneś trenować?

Trenuj jedną grupę mięśniową 2-3 razy w tygodniu. To wystarczy, aby skutecznie trenować mięśnie na dłuższą metę. Po treningu danej grupy mięśniowej daj swoim mięśniom 1-2 dni na regenerację. Ogólnie rzecz biorąc: Trenuj tylko tyle, na ile czujesz się komfortowo! Nie używaj pasa EMS każdego dnia ani kilka razy tego samego dnia.




Jaki poziom intensywności powinieneś wybrać?

Zacznij od niskiego poziomu (poziom 1-2), aby przyzwyczaić się do treningu. Trening EMS jest wielokrotnie skuteczniejszy niż tradycyjny trening. Pamiętaj:

Trening zawsze powinien być dla Ciebie przyjemny. Zmniejsz intensywność, jeśli uznasz trening za zbyt intensywny. To normalne, że trenujesz na różnych poziomach w różnych programach treningowych.

Przykład treningu

Aby ułatwić rozpoczęcie treningu EMS, możesz skorzystać z następujących interwałów treningowych. Oczywiście możesz dostosować harmonogram do swojego codziennego życia.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						

Wsparcie klienta

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z nami. Szybko i łatwo pomożemy:

✉ hallo@bodify.me


☎ +49 176 8525 4881 (od poniedziałku do piątku, 11-16)

Często zadawane pytania dotyczące użytkowania

- Jak często powinienem trenować?** Najlepiej trenować tę samą partię ciała 2-3 razy w tygodniu. W międzyczasie daj swoim mięśniom 1-2 dni na regenerację.
- Jaką intensywność powinienem stosować i kiedy ją zwiększać?** Powinieneś stopniowo zwiększać intensywność, zaczynając od poziomu 1 lub 2. Trening EMS jest wielokrotnie bardziej efektywny niż tradycyjny trening.
- Co mogę robić podczas treningu?** Podczas treningu EMS możesz swobodnie się poruszać i wykonywać codzienne czynności, takie jak praca, gotowanie lub prace domowe. Alternatywnie możesz uzupełnić swój trening Bodify o dodatkowe ćwiczenia.
- Kiedy używać funkcji masażu?** Funkcja masażu służy do aktywacji mięśni i może być stosowana do masażu wybranych grup mięśniowych. Uwaga: Nie używaj trenera więcej niż 2-3 razy w tygodniu, wliczając w to sesje z funkcją masażu.
- Myślę, że coś jest nie tak z moim trenerem, co powinienem zrobić?** Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta i nie używaj trenera do tego czasu. Chętnie pomożemy i znajdziemy szybkie oraz proste rozwiązanie.
- Czy mogę używać trenera do innych obszarów?** Nie, trener został zaprojektowany specjalnie do wskazanej grupy mięśniowej i nie powinien być używany inaczej niż to opisano.

7. **Diody LED i ekran nie świecą się, nawet podczas ładowania?** Może to mieć następujące przyczyny: Bateria jest rozładowana lub kontroler jest uszkodzony. Możliwe rozwiązanie: Naładuj kontroler i obserwuj proces ładowania przez 20 minut. Sprawdź, czy kontroler się włączy. Jeśli nie, skontaktuj się z naszym działem wsparcia.
8. **Czuję nieprzyjemne uczucie pod elektrodami?** Możliwe przyczyny: (1) Elektrody i skóra nie są dostatecznie nawilżone. (2) Kontakt między elektrodami a skórą nie jest optymalny. (3) Zbyt wiele sesji treningowych. Daj swoim mięśniom kilka dni przerwy. (4) Jeśli nieprzyjemne uczucie utrzymuje się, skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.
9. **Skurcze są słabe nawet na wyższych poziomach lub nie są odczuwalne?** Upewnij się, że używasz trenera prawidłowo. Możliwe przyczyny: (1) Elektrody i skóra nie są wystarczająco nawilżone. (2) Kontakt ze skórą nie jest optymalny.
10. **Czy owłosienie jest problemem?** Elektrody powinny mieć dobry kontakt ze skórą mimo owłosienia. Pomocne może być dodatkowe nawilżenie skóry wodą.

Instrukcja rozwiązywania problemów

- **Kontroler nie włącza się?** Możliwa przyczyna: Słaba bateria. Rozwiązanie: Naładuj kontroler.
- **Kontroler miga i pokazuje następujący symbol ?** Możliwa przyczyna: Jeśli kontroler jest przymocowany do pasa i nie wykrywa kontaktu ze skórą, zacznie migać i wyłączy się po około 30 sekundach. Rozwiązanie: Upewnij się, że kontroler jest prawidłowo przymocowany do pasa, a pas jest umieszczony na ciele zgodnie z instrukcjami.
- **Skurcze są bardzo słabe?** (1) Możliwa przyczyna: Ustawiono zbyt niski poziom intensywności. Rozwiązanie: Trener zawsze zaczyna od poziomu 1. Zwiększ intensywność ostrożnie. (2) Możliwa przyczyna: Brak optymalnego kontaktu ze skórą. Rozwiązanie: Nawilż skórę przed treningiem w odpowiednim miejscu.
- **Stymulacja jest nieprzyjemna?** (1) Możliwa przyczyna: Zbyt wysoki poziom intensywności. Rozwiązanie: Zmniejsz intensywność na kontrolerze. (2) Możliwa przyczyna: Kontakt między elektrodami a skórą nie jest optymalny. Rozwiązanie: Ponownie nawilż skórę i elektrody.
- **Inny problem?** Skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.

Czyszczenie i konserwacja

Czyszczenie kontrolera odbywa się wyłącznie za pomocą delikatnej, suchej ściereczki z mikrofibry. Nie używaj środków chemicznych do czyszczenia. Pasa, kabla ładującego ani kontrolera nie należy prać w pralce. Przechowuj swój trener EMS oraz akcesoria w chłodnym i suchym miejscu.

Utylizacja

Ze względu na ochronę środowiska urządzenie na końcu swojego cyklu życia nie może być wyrzucane do zwykłych odpadów domowych. Urządzenie można oddać do odpowiednich punktów zbiórki w Twoim kraju. Proszę utylizować urządzenie zgodnie z obow-

iążącymi lokalnymi przepisami. W Unii Europejskiej (UE) obowiązuje dyrektywa WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Jeśli masz pytania, skontaktuj się z lokalnymi władzami odpowiedzialnymi za utylizację. Zużyte i całkowicie rozładowane baterie należy utylizować w specjalnych pojemnikach, punktach zbiórki odpadów niebezpiecznych lub u sprzedawców elektroniki. Prawo wymaga właściwej utylizacji baterii.

Zasady i normy (Deklaracja zgodności)

To urządzenie jest certyfikowane zgodnie z dyrektywami UE i oznaczone znakiem CE (znak zgodności). Niniejszym deklarujemy, że produkt BODIFY, nr art.: 3528, spełnia podstawowe wymagania europejskich dyrektyw 2014/30/UE, 2014/35/UE oraz 2011/65/UE. Pełną deklarację zgodności UE można uzyskać od Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Niemcy.

Dane techniczne

Klasyfikacja	Urządzenie z wewnętrznym źródłem zasilania
Zastosowanie	Stymulator mięśni brzucha
Nr art.:	3528
Typ	Bodify EMS Abs Belt Max
Warunki przechowywania i transportu	Temperatura (0-55°C) / Wilgotność (15-75%)
Warunki pracy	Temperatura (10-30°C) / Wilgotność (15-75%)
Waga (tylko kontroler)	27g
Intensywność (regulowana)	1-15
Wymiary (tylko kontroler)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
Kształt impulsu	Biphasic rectangular pulses
Częstotliwość impulsu	1-97Hz
Czas trwania impulsu	70-200µs
Akumulator	Litowo-polimerowy, 3.7V, 240mAh

Informacje o producencie



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Niemcy

E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881

Bodify® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Fassmer GmbH.



Kopię instrukcji obsługi w formie elektronicznej możesz otrzymać przez Internet. Skontaktuj się z nami, a prześlemy Ci instrukcję obsługi w formacie PDF. Zastrzegamy sobie prawo do błędów i zmian.



İçindekiler

Takıma Hoş Geldiniz	131
Başlayalım: İlk Antrenman	131
Bu Setin İçeriği	131
Sembol Açıklamaları	132
Uyarılar ve Güvenlik Bilgileri	132
Kontrol Cihazının Şarj Edilmesi	136
Elektrot pedlerinin ve cildin nemlendirilmesi	136
Antrenörün Doğru Takılması	137
Kontrol Cihazının Kullanımı	138
LED Işıkların ve Ekrandaki Simgelerin Anlamı	138
Bodify® Antrenman Programları	139
Ekran Yansıtma	140
Antrenman Süreci	140
Ne sıklıkta antrenman yapmalısınız?	140
Hangi yoğunluk seviyesini seçmelisiniz?	140
Antrenman Programı Örneği	141
Müşteri Desteği	141
Sıkça Sorulan Sorular	141
Sorun giderme kılavuzu	142
Temizlik ve Bakım	142
Bertaraf Etme	142
Kurallar ve Standartlar (Uygunluk Beyanı)	143
Teknik Bilgiler	144
Üretici Hakkında Bilgiler	144

Takıma Hoş Geldiniz

Yeni EMS cihazınızla ilgili tüm önemli bilgileri burada bulacaksınız. Hızlı bir başlangıç yapabilmemiz için, sonraki bölümde hızlı bir genel bakış bulacaksınız.

Sorularınız olursa, her zaman destek ekibimizle iletişime geçebilirsiniz. Size hızlı ve memnuniyet sağlayacak bir çözüm bulacağımıza söz veriyoruz!

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (Hafta içi, 11-16 saatleri arasında)

Başlayalım: İlk Antrenman

1. Kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun 📖.
2. Kullanım kılavuzuyla tanışın.
3. Kontrol cihazı, antrenörün aynı zamanda bataryasıdır ve ilk kullanımdan önce şarj edilmelidir. Kontrol cihazını verilen kablo ile şarj edin ve standart bir USB adaptörü kullanın.
4. EMS antrenmanına başlamadan önce, elektrot pedlerini ve cildinizi her antrenmandan önce suyla nemlendirin.
5. Cildiniz kullanımdan önce terli veya yağlı olmamalıdır. Antrenörü karnınızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin. Sonra kemerini sırtınıza takın. Kemer iyi tutunmalı, ancak çok sıkı olmamalıdır.
6. Antrenörün 15 yoğunluk seviyesi ile 4 farklı antrenman programı vardır. 15 veya 25 dakikalık bir program seçebilirsiniz. Başlangıçta düşük bir seviye ile başlayın (Seviye 1-3).
7. Antrenörünüz cilt temasını algılar ve daima (ilk açıldıktan sonra) ilk seviyeden başlar.

Bu Setin İçeriği

1 EMS Kontrol Cihazı, 1 Kemer, 1 Uzatma Kemer, 1 USB-C Kablosu

Sembol Açıklamaları

Bu kullanım kılavuzunda, üründe ve ambalajda aşağıdaki semboller kullanılmaktadır:

	Uyarı: Önemli uyarı işareti. Yaralanma veya sağlık tehlikelerine işaret eder.
	Dikkat: Cihazın hasar görebileceğine dair güvenlik uyarısı.
	Üretici
	CE İşareti: Bu ürün, Avrupa ve ulusal düzenlemelere uygundur.
	Birleşik Krallık Uygunluk İşareti
	Kullanım kılavuzuna dikkat edin
	Tip BF uygulamalı parçalar
	Parti numarası
	Ambalaj ve ürün bileşenlerinin bertaraf edilmesi uyarısı. Atıkların kurallara uygun şekilde bertaraf edilmesi.
	Ambalajın çevreye uygun şekilde imha edilmesi
	WEEE Direktifi (Atık Elektrikli ve Elektronik Ekipmanlar) uyarınca bertaraf.

Uyarılar ve Güvenlik Bilgileri

Sağlığınız bizim için önemlidir. Bu nedenle, cihazınızı sadece amacına uygun şekilde ve sorumlu bir şekilde kullanın. Genel kural: Yalnızca reçeteye iseniz, sağlıklıysanız ve kendinizi iyi hissediyorsanız antrenman yapın.

Genel Uyarılar

Bodify ürünlerini yalnızca belirtilen amaç için kullanın:

- Yalnızca insanlar için ve bu kılavuzda belirtilen amaçlar doğrultusunda kullanılmalıdır.
- Yalnızca dış kullanım içindir.
- Yalnızca orijinal aksesuarlarla kullanılmalıdır.

EMS ile Antrenman Yapılmaması Gereken Bölgeler:

- EMS baş bölgesinde, özellikle gözlerde, ağızda, boyun bölgesinde veya şahdamarı üzerinde uygulanmamalıdır.
- Genital bölgede kullanılmamalıdır.
- Banyoda, duşta veya aşırı yağmur gibi nemli ortamlarda kullanımından kaçınılmalıdır.

⚠ Kesin Kontrendikasyonlar

Aşağıdaki durumlardan biri sizde mevcutsa, EMS antrenmanına başlamamalısınız, aksi takdirde sağlık sorunlarına neden olabilirsiniz:

- Vücudunuzda bir kalp pili veya başka bir elektrikli cihaz var.
- Metal implantlarınız var.
- İnsülin pompası kullanıyorsunuz.
- Yüksek ateşiniz var (38°C'nin üzerinde).
- Kalp ritim bozuklukları veya diğer kalp sorunlarınız var.
- Kramp nöbetleri veya diğer duysal bozukluklara neden olan nörolojik bir hastalığınız var.
- Hamilesiniz veya yeni doğum yaptınız.
- Kanser hastasıysanız veya tümör tedavisi görüyorsunuz.
- Yakın zamanda ameliyat oldunuz.
- Yüksek frekanslı cerrahi cihaz kullanıyorsunuz.
- Kaslarınızı veya sinirlerinizi etkileyebilecek başka elektrikli cihazlar kullanıyorsunuz.
- Akut veya kronik mide-bağırsak hastalığınız var.
- Akut kas krampları veya kas ağrılarınız var.
- Akut enfeksiyon veya iltihap var.
- Tip 1 diyabetiniz var.
- Arterioskleroz veya dolaşım bozukluklarınız (örneğin, yüksek tansiyon) var.
- Elektrotların bulunduğu bölgede yaralanmalar, iltihaplar veya yaralar var.
- 18 yaşın altındasınız.
- Yakın zamanda alkol veya uyuşturucu kullandınız.

⚠ Göreceli Kontrendikasyonlar

Aşağıdaki durumlar mevcutsa, antrenmana başlamadan önce bir doktorla konuşmanız önerilir. Doktorun bu antrenmanı açıkça onaylaması gerekir:

- Ağrınız var veya özel bir tanı aldınız.
- Bel fitiği geçirdiniz.
- Vücudunuzda 6 aydan uzun süredir bulunan implantlarınız var.
- İç organlarınızla ilgili sorunlarınız var.
- Kalp-damar problemlerinizi var.
- Trombosis veya emboli riski taşıyorsunuz.
- Kronik ağrılarınız var, bu ağrılar vücudunuzun

neresinde olursa olsun.

- İlgili ilaçları kullanıyorsunuz.
- Spiral (örneğin doğum kontrol için) kullanıyorsunuz.
- Emzirme dönemindeyiz.
- Duyusal bozukluk (örneğin metabolik rahatsızlıklar nedeniyle), ağrı algınızın zayıf olduğu bir rahatsızlığınız var.
- Cildinizde tahriş veya iltihap var.
- Kanama eğiliminiz var veya yaralanma riski taşıyorsunuz.
- Hareket kısıtlamalarınız var.
- Vücudunuzda sıvı birikimi (ödem veya şişlik) var.
- Açık yaralarınız, egzamanız, yanıklarınız veya cilt lezyonlarınız var.
- Burada belirtilmemiş olabilecek diğer herhangi bir faktör, müdahale veya aşırı duyarlılık durumu varsa.

Olası Yan Etkiler:

Kontrendikasyonlara rağmen veya uyarı ve güvenilir talimatlarına uymadan EMS ile antrenman yaparsanız, sağlık sorunları yaşayabilirsiniz. Olası yan etkiler arasında aşırı antrenman, kısmi güç kaybı veya gecikmiş kas ağrıları (kas yorgunluğu) bulunabilir. Bu nedenle kaslarınız için dinlenme sürelerine dikkat edin. Antrenman talimatlarımıza uyarmanız, bu sorunları genellikle ortaya çıkamaz. Eğer aşağıdaki belirtilerden herhangi birini fark ederseniz, doktorunuza danışın.

Antrenman Sırasında Dikkat Etmeniz Gerekenler:

- Antrenmanın başlangıcında yoğunluğu düşük seviyeye ayarlayın. Cihaza alıştıktan sonra daha yüksek yoğunluk seviyelerine geçiş yapabilirsiniz. Bir kas grubunu haftada en fazla 2-3 kez çalıştırın. Antrenmandan sonra kaslarınıza 1-2 gün ara verin.
- Her antrenman seansı, yoğunluğa ve yüke bağlı olarak 25 dakikadan fazla sürmemelidir.
- Vücudunuzu dinleyin ve sınırlarınızı aşmayın.
- Antrenman sırasında yeterli miktarda su içerek vücudunuzun susuz kalmamasını sağlayın.
- Antrenman sırasında rahatsızlık hissederseniz, antrenmanı durdurun ve doktorunuza danışın.

⚠ Genel Güvenlik ve Önlemler

- Cihazları ısı kaynaklarından, örneğin radyatörlerden veya doğrudan güneş ışığından uzak tutun. Kısa dalga veya mikrodalga cihazların yakınında kullanmaktan kaçının.
- Cihazı doğrudan neme maruz bırakmayın. Kuru tutun ve kirden koruyun.
- Kontrol cihazını asla suya daldırmayın veya

nemli ortamlarda kullanmayın.

- Cihazlar, kontrendikasyonları olan kişiler veya hayvanlar tarafından kullanılmamalıdır.
- Cihaz düzgün çalışmıyorsa veya ağrıya neden oluyorsa, antrenmanı hemen durdurun.
- Cihazı uyurken, araç kullanırken veya makinelerle çalışırken kullanmayın.
- Cihazı tam dikkat, çeviklik ve hassasiyet gerektiren faaliyetler sırasında asla kullanmayın.
- Metalik nesnelere, örneğin kemer tokaları veya kolyelere, antrenman sırasında kullanılmamalıdır. Takılarınız veya piercingleriniz varsa, cihazı kullanmadan önce çıkarın.
- Metalik partiküllere sahip dövmelemlerinizi varsa ve bunlar elektrotların altında veya yakınında bulunuyorsa, cihazı kullanmaktan kaçının.
- Cihazları, vücuda elektriksiz impulslar veren diğer cihazlarla birlikte kullanmayın.
- Kolayca yanıcı maddelerin, gazların veya patlayıcıların bulunduğu yerlerde EMS cihazlarını kullanmayın.
- Antrenman sırasında baş dönmesi veya güçsüzlük hissederseniz, antrenmanı durdurun ve gerekirse doktorunuza danışın.
- EMS cihazları çocuklar veya cihazı güvenli bir şekilde kullanamayan fiziksel veya zihinsel engelli kişiler için uygun değildir. Bu cihazların çocuklar tarafından kullanılmamasını sağlayın.
- EMS cihazlarını çocuklardan ve hayvanlardan uzak tutun, özellikle ambalaj malzemelerini, kazarları önlemek için.
- Kontrol cihazını yalnızca cihaz doğru yerleştirildikten sonra açın.
- EMS ürünlerimiz yalnızca bu kılavuzdaki güvenlik talimatlarını ve kontrendikasyonları okumuş ve anlamış kişiler tarafından kullanılmalıdır.

Cihaz Hasarı Durumunda:

Cihaz hasar görmüşse kullanmayın ve Bodify müşteri hizmetleriyle iletişime geçin.

- Cihazın düzgün çalışmasını sağlamak için cihazın düşürülmemesi veya parçalarının sökülmemesi gerekir.
- Cihazı düzenli olarak hasar açısından kontrol edin. Hasar fark ederseniz veya cihaz yanlış kullanıldıysa, cihazı üreticiye inceleme veya onarım için gönderin.
- Herhangi bir arıza durumunda cihazı hemen kapatın.
- Cihazı kendi başınıza açmayı veya onarmayı denemeyin.
- Yanlış veya hatalı kullanım nedeniyle oluşabilecek zararlardan üretici sorumlu değildir.

Akü ile İlgili Uyarılar

- Aküden sıvı cildinizle veya gözlerinizle temas

ederse, etkilenen bölgeyi hemen suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.

- Kontrol cihazını aşırı ısı ve nemden uzak tutun.
- Patlama tehlikesi! Kontrol cihazını ateşe atmayın.
- Kontrol cihazını açmayın, parçalarına ayırmayın veya ezmeyin.
- Kontrol cihazını her zaman bu kılavuzda belirtilmiş şekilde şarj edin.
- İlk kullanımdan önce kontrol cihazı tamamen şarj edilmelidir.
- Cihazı uzun süre kullanmazsanız, bataryanın tamamen boşalmasını önlemek için yaklaşık altı ayda bir şarj edin.

Genel Uyarı:

Bu ürün, Avrupa Birliği Tıbbi Cihaz Yönetmeliği (EU) 2017/745'e (MDR) göre bir tıbbi cihaz veya aktif terapötik cihaz değildir. Bu ürün, herhangi bir hastalığın, yaranlanmanın veya sakatlığın tedavisi, hafifletilmesi veya önlenmesi amacıyla kullanılmaz ve bu tür amaçlar doğrultusunda geliştirilmemiştir.



Kontrol Cihazının Şarj Edilmesi

Kontrol cihazı entegre edilmiş ve yeniden şarj edilebilir bir pil içerir ve yanında gelen USB-C kablosu ile kolayca şarj edebilirsiniz (Kontrol cihazını şarj etmek için açmanıza gerek yoktur!). Yalnızca kabloyu kontrol cihazının bağlantı noktasına takın. Standart bir USB şarj adaptörü kullanın. Kontrol cihazının LED ışığı kırmızı yanıp söndüğünde doğru bir şekilde şarj oluyor demektir. LED ışığın mavi yanması, kontrol cihazının tamamen şarj olduğu anlamına gelir. Tam bir şarj döngüsü yaklaşık 3 saattir.



- ✓ USB-C şarj bağlantı noktası
- ✓ Başlangıçta kontrol cihazı güncel pil durumunu gösterir.
- ✗ Kontrol cihazını gereksiz yere uzun süre elektrige bağlı bırakmayın.



Kontrol cihazı ıslanmamalı veya ıslak bir şekilde temizlenmemelidir. Kontrol cihazının su hasarı varsa, kullanmaya devam etmeyin! Kontrol cihazını aşırı güneş ışığına maruz bırakmayın! Kontrol cihazını asla kendiniz açmaya veya tamir etmeye çalışmayın!

Elektrot pedlerinin ve cildin nemlendirilmesi

EMS antrenmanına başlamadan önce, her antrenmandan önce elektrot pedleri ve cildinizi su ile nemlendirin:

1. Yanlışlıkla açılmasını önlemek için önce kontrol cihazını çıkarın. Bir bez parçasını su ile iyice ıslatın. İpucu: Havlu kâğıt idealdir. Daha sonra pedlerin ve cildinizin ilgili bölgesinin üzerinden silin. Pedlerde ve cildinizde belirgin bir su izi kalması gerekir.



2. Üç pedi ve cildinizi eşit derecede nemlendirdiğinizden emin olun. Bu sayede impulslar eşit olarak iletilir ve EMS antrenmanından maksimum verimi alırsınız.



⚠ Pedler ve cildiniz antrenmandan önce nemlendirilmediyse antrenrünüzü kullanmayın. Kemerinizi akan suyun altında tutmayın ve suya daldırmayın. Cildinizin temiz olduğundan ve kremli veya yağlı olmadığından emin olun. Pedleri temiz tutun ve kremler, temizleyiciler, keskin nesnelere gibi şeylerle temas ettirmekten kaçınınız.

Antrenörün Doğru Takılması

Antrenörü, kontrol cihazının karnızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin. Pedler karın kaslarınızı iyice kaplamalıdır. Antrenörünüzü karınıza yerleştirdikten sonra, kemeri sırtınıza takın. Kemer, antrenörün tutunmasını sağlayacak şekilde oturmalıdır. EMS kemeri çok sıkı bağlanmamalı veya sıkılmamalıdır. Eğer antrenör kemeriniz yetersizse, yanında gelen kemer uzatmasını kullanın.

- Elektrot pedleri ve cildinizin nemli olduğundan emin olun.
- Kontrol cihazı karın hizasında olmalıdır.
- Antrenörü doğru yerleştirdikten sonra açın.








Kontrol Cihazının Kullanımı

Kontrol cihazı, antrenörden kolayca çıkarılabilir ve tekrar takılabilir. Eğitmeni sıkıca tutun ve kontrol cihazını dikkatlice çekin. Aşağıdaki resim, kontrol cihazının kullanımını göstermektedir.



LED Işıkların ve Ekrandaki Simgelerin Anlamı

Not: Farklı renkler (mavi, sarı, beyaz ve yeşil) farklı antrenman programlarını temsil eder. Kontrol cihazı açıkken antrenman programları arasında geçiş yapabilirsiniz.

-  Kapalı: LED yanmaz. Antrenörünüz kapalı ve aktif değil anlamına gelir.
-  Mavi, sarı, beyaz veya yeşil yanması: Antrenör aktif ve ilgili antrenman programını uyguluyor anlamına gelir. Antrenman programları arasında geçiş yapmak için "M" düğmesine basın. Zamanlayıcı 00:00'a ulaştığında, antrenör otomatik olarak kapanır.
-  Yanıp sönen ve uyarı üçgeni simgesi: Antrenörünüz açık ama cilt ile temas etmiyor anlamına gelir. Veya kontrol cihazı doğru şekilde takılmamış demektir. Bu durumda antrenör otomatik olarak 30 saniye sonra kapanır.
-  Yanıp sönmeme: Antrenör aktif ve ilgili antrenman programını sürdürüyor demektir. Pil neredeyse bitmiştir ve yakında şarj edilmelidir.
-  Kapalı ve pil simgesi: Antrenör açılmıyor demektir. Pil bitmiştir ve şarj edilmelidir.

Bodify® Antrenman Programları

Farklı antrenman programları ile antrenmanınızı çeşitlendirebilirsiniz. Antrenörünüz aktif olduğunda ve cildinize takıldığında, "M" tuşu ile antrenman programları arasında geçiş yapabilirsiniz. LED'in rengi, hangi antrenman programının aktif olduğunu gösterir. **Not: Antrenman sırasında antrenman programı değiştirilirse, yoğunluk seviyesi 1 olarak sıfırlanır.**



Mavi: En güçlü ve en ileri düzey karın antrenmanı. Çok çeşitli tekrarlarla yoğun bir antrenmanla karşılaştırılabilir.

- ✓ Tümü bir arada antrenman
- ✓ 25 dakika



Sarı: Yoğun güç antrenmanı. Uzun ve sürekli kas kasılmaları için tasarlandı. Kas için mekik çekmeyle karşılaştırılabilir.

- ✓ Kuvvet antrenmanı
- ✓ 25 dakika



Beyaz: Kısa güç antrenmanı. Yan karın kaslarına odaklanan kas kasılmaları için. Kısa bir güç çalışmasıyla karşılaştırılabilir.

- ✓ Güç antrenmanı
- ✓ 15 dakika

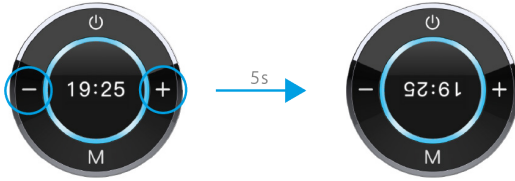


Yeşil: Kasları gevşetmek için masaj programı. Kasları nazikçe gevşetmek ve rahatlatmak için ayarlanmıştır. Kas için basınç masajıyla karşılaştırılabilir.

- ✓ Masaj
- ✓ 25 dakika

Ekran Yansıtma

Kontrol cihazının ekranı 180° döndürülebilir. Bunu yapmak için "+" ve "-" tuşlarına toplam 5 saniye boyunca aynı anda basılı tutun. Döndürme, eğitimci takılı ve bir antrenman programı aktifken mümkündür. Not: Kapandıktan sonra, ekran ilk konumuna geri döner.



Antrenman Süreci

Antrenörünüz açıldığında ve cildinize takıldığında, dört antrenman programından ilki çalışacaktır. Programlar dinamik olup, kaslarınızı en iyi şekilde uyaracak belirli bir antrenmanı içerir. İpucu: Antrenman sırasında serbestçe hareket edebilirsiniz.

Leicht - Stufe: 1

Stark - Stufe: 15

Not: İlk açıldığında, antrenörünüz otomatik olarak ilk yoğunluk seviyesinden ve dört antrenman programından ilkinden başlar. Artı düğmesine basarak bir sonraki yoğunluk seviyesine geçebilirsiniz. Örnek: 3. seviyeye gelmek için, antrenörü açın ve artı düğmesine iki kez basın. Ekranda "3" numarası görünecektir.

Ne sıklıkta antrenman yapmalısınız?

Bir kas grubunu haftada 2-3 kez çalıştırın. Bu, kaslarınızı sürdürülebilir bir şekilde eğitmek için yeterlidir. Bir kas grubunu çalıştırdıktan sonra, kaslarınıza kendilerini yenilemeleri için 1-2 gün zaman verin. Genel geçer kural: Kendinizi rahat hissettiğiniz kadar antrenman yapın! EMS kemeri her gün veya aynı gün içinde birden fazla kez kullanmayın.

Hangi yoğunluk seviyesini seçmelisiniz?

Başlangıçta düşük bir seviyede (seviye 1-2) başlayın. Böylece antrenmana alışabilirsiniz. EMS antrenmanı, geleneksel antrenmandan çok daha etkilidir. Unut-

mayın: Antrenman sizin için daima konforlu olmalıdır. Antrenmanın çok yoğun olduğunu hissederseniz, yoğunluğu azaltın. Farklı antrenman programlarında farklı seviyelerde antrenman yapmanız normaldir.

Antrenman Programı Örneđi

EMS antrenmanına başlamayı kolaylařtırmak için ařađıdaki antrenman aralıklarını takip edebilirsiniz. Elbette, antrenmanı g¼nl¼k rutininize bađlı olarak kendinize g¼re uyarlayabilirsiniz.

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
×		×			×	

M¼řteri Desteđi

Sorularınız varsa veya yardıma ihtiyaç duyuyorsanız, bizimle iletiřime geçmekten çekinmeyin. Size hızlı ve kolay bir řekilde yardımcı olacađız:

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881 (Hafta içi, 11-16 saatleri arasında)

Sıkça Sorulan Sorular

- 1. Ne sıklıkla antrenman yapmalıyım?** En iyisi aynı v¼c¼t b¼lgesini haftada 2-3 kez çalıştırmaktır. Aralarda kaslarınıza 1-2 g¼n dinlenme s¼resi tanınmalısınız.
- 2. Hangi yoğunluđu kullanmalıyım ve ne zaman artırmalıyım?** Yođunluđu yavařça artırmalısınız, 1 veya 2. seviyeden başlayın. Çünkü EMS antrenmanı, geleneksel antrenmanlardan çok daha etkilidir.
- 3. Antrenman sırasında ne yapabilirim?** EMS antrenmanınız sırasında özg¼rce hareket edebilir ve g¼nl¼k iřlerinizi, örneđin çalışmak, yemek piřirmek veya ev iřleri gibi, yapabilirsiniz. Alternatif olarak, antrenmanınızı Bodify ile ek egzersizlerle tamamlayabilirsiniz.
- 4. Masaj fonksiyonunu ne zaman kullanmalıyım?** Masaj fonksiyonu, kaslarınızı harekete geçirmek için kullanılır ve belirli kas gruplarını masaj yapmak amacıyla hedefli olarak kullanılabilir. Dikkat edin: Masaj fonksiyonu dahil olmak üzere antrenörünüz¼ haftada 2-3 defadan fazla kullanmayın.
- 5. Antrenör¼mle ilgili bir sorun olduđunu düşün¼yorum, ne yapmalıyım?** Müřteri destek ekibimize iletiřime geçin ve bu sırada antrenörünüz¼ kullanmayın. Size memnuniyetle yardımcı olur ve hızlı, kolay bir çözüm buluruz.
- 6. Antrenör¼m¼ bařka bir alan için de kullanabilir miyim?** Hayır, antrenör özellekle

belirtilen kas bölgesi için tasarlanmıştır ve belirtilen şekilde kullanılmalıdır.

7. **LED ışığı ve ekran artık yanmıyor, şarj sırasında bile mi?** Bunun birkaç nedeni olabilir: Batarya boşalmış veya kontrol cihazında bir arıza olabilir. Olası çözüm: Kontrol cihazını şarj edin ve şarj işlemini 20 dakika boyunca gözlemleyin. Kontrol cihazının tekrar açılıp açılmadığını kontrol edin. Eğer açılmazsa, destek ekibimize iletişime geçin.
8. **Pedlerin altında rahatsız edici bir his mi var?** Olası nedenler: (1) Pedler ve cildiniz yeterince nemli değil. (2) Pedler ile cildiniz arasındaki temas optimal değil. (3) Çok fazla antrenman seansı yapmış olabilirsiniz. Kaslarınıza birkaç gün ara verin. (4) Rahatsız edici his devam ederse, müşteri destek ekibimize iletişime geçin.
9. **Yoğun seviyelerde bile kasılmalar zayıf mı veya hissedilmiyor mu?** Antrenörünüzü doğru şekilde kullandığınızdan emin olun. Olası nedenler: (1) Pedler ve cildiniz yeterince nemlendirilmemiştir. (2) Cilt teması optimal değil.
10. **Tüylene bir sorun mu?** Pedler vücut kıllarına rağmen ciltle iyi temas etmelidir. Cildinizi biraz daha su ile nemlendirmek yardımcı olabilir.

Sorun giderme kılavuzu

- **Kontrol cihazı açılmıyor mu?** Olası neden: Zayıf batarya. Çözüm: Kontrol cihazını şarj edin.
- **Kontrol cihazı yanıp sönüyor ve şu sembolü mü gösteriyor Δ ?** Olası neden: Kontrol cihazı kemere takıldığında ciltle temas algılamıyorsa, yanıp söner ve yaklaşık 30 saniye sonra kapanır. Çözüm: Kontrol cihazının kemere düzgün şekilde takıldığından ve kemerin tarif edildiği gibi vücudunuza yerleştirildiğinden emin olun.
- **Kasılmalar çok zayıf mı?** (1) Olası neden: Yoğunluk seviyesi çok düşük ayarlanmış. Çözüm: Antrenör her zaman 1. seviyede başlar. Yoğunluğu dikkatli bir şekilde artırın. (2) Olası neden: Optimal cilt teması yok. Çözüm: Antrenman öncesinde cildinizi ilgili bölgede nemlendirin.
- **Uyarım rahatsız edici mi?** (1) Olası neden: Yoğunluk çok yüksek ayarlanmış. Çözüm: Kontrol cihazındaki yoğunluğu azaltın. (2) Olası neden: Pedler ile cildiniz arasındaki temas optimal değil. Çözüm: Cildinizi ve pedleri tekrar nemlendirin.
- **Başka bir sorun mu var?** Müşteri hizmetlerimizle iletişime geçin.

Temizlik ve Bakım

Kontrol cihazını yalnızca ince ve kuru bir mikrofiber bezle temizleyin. Kimyasal temizleyiciler kullanmayın. Kemer, şarj kablosu ve kontrol cihazı asla çamaşır makinesinde yıkanmamalıdır. EMS cihazınızı ve aksesuarlarınızı her zaman serin ve kuru bir yerde saklayın.

Bertaraf Etme

Çevre koruma için, cihazın kullanım ömrü sona erdiğinde normal ev atıklarına atılmamalıdır. Cihazı, ülkenizdeki uygun toplama noktalarına bırakabilirsiniz. Lütfen cihazı yerel yönetmeliklere uygun şekilde bertaraf edin. Avrupa Birliği (AB) için WEEE Direktifi (Atık Elektrikli ve Elektronik Ekipmanlar) geçerlidir. Sorularınız varsa, yerel bertaraf

otoritelerinizle iletişime geçin. Kullanılmış ve tamamen boşalmış bataryalar, özel toplama kutularında, atık malzeme toplama yerlerinde veya elektrikli cihaz satan perakendecilerde bertaraf edilmelidir. Bataryaların düzgün bir şekilde bertaraf edilmesi yasal bir zorunluluktur.

Kurallar ve Standartlar (Uygunluk Beyanı) CE

Bu cihaz, AB yönetmeliklerine uygun olarak sertifikalandırılmıştır ve "CE" uygunluk işareti ile işaretlenmiştir. Bu belgelerle, bu BODIFY ürünü, No: 3528, 2014/30/EU, 2014/35/EU ve 2011/65/EU Avrupa yönetmeliklerinin temel gerekliliklerine uygun olduğunu beyan ederiz. Tam AB uygunluk beyanını, Fassmer GmbH, Weingartsweg 17D, 40668 Meerbusch, Almanya adresinden talep edebilirsiniz.

Teknik Bilgiler

Cihaz Sınıflandırması	Dahili güç kaynağı olan cihaz
Kullanım Amacı	Karın kası uyarıcısı
Ürün No	3528
Tip	Bodify EMS Abs Belt Max
Depolama ve Taşıma Koşulları	Sıcaklık (0-55°C) / Nem (15-75%)
Çalışma Koşulları	Sıcaklık (10-30°C) / Nem (15-75%)
Ağırlık (sadece kontrol cihazı)	27g
Yoğunluk (ayarlanabilir)	1-15
Boyutlar (sadece kontrol cihazı)	Ø 5.10 cm x 1.55 cm
İmpuls Şekli	Biphasic dikdörtgen impulslar
İmpuls Frekansı	1-97Hz
İmpuls Süresi	70-200µs
Batarya	Lityum Polimer, 3.7V, 240mAh

Üretici Hakkında Bilgiler



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Almanya

E-Mail: hallo@bodify.me • Telefon: +49 176 85254881
Bodify®, Fassmer GmbH'nin tescilli bir markasıdır.



Elinizde elektronik formatta kullanım kılavuzunun bir kopyasını web sitemizden alabilirsiniz. Bizimle iletişime geçerseniz, size PDF formatında kullanım kılavuzunu da gönderebiliriz. Yanlışlıklar ve değişiklikler için önceden haber verilmeden yapılabilir.



BODIFY®

✉ hallo@bodify.me

☎ +49 176 8525 4881
(wochentags, 11-16 Uhr)



Fassmer GmbH • Weingartsweg 17d
40668 Meerbusch • Germany

